

Vrouwen

Atletiekvereniging Phoenix	Locatie Wanneer	Bij U-track Franciscusdreef 4 Dinsdag 19:00 - 20:00	Contact	06-13169375
Atletiekvereniging Phoenix Training Recreanten	Locatie Wanneer	Bij U-track Franciscusdreef 4 Zie website: https://avphoenix.nl/trainingen/trainingstijden/	Contact	06-13169375
Ladyfit BBB Steps en krachttraining	Locatie Wanneer Kosten	De Boog: Maandag en woensdag 18:30-19:30 en 19:00-21:00 Vanaf €25 per maand	Contact U-Pas	https://www.ladyfit.nl/overvecht/ Ja
Ladyfit Arm om je schouder	Locatie Wanneer Kosten	De Boog: Maandag 10:00 - 11:30 De Dreef: Donderdag 09:30 - 11:00 Vanaf €7,50 per maand	Contact U-Pas	https://www.ladyfit.nl/overvecht/ Ja
Oxygengym	Locatie Wanneer Kosten	Amandreef 1 ma-vrij/za-zondag 8:30-22:00/ 10:00-16:00 Vanaf €24,95 per maand	Contact U-Pas	030-3040070 Ja
Steps en krachttraining	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Maandag en Donderdag 19:30-21:00 € 1,50 per les	Contact	atima Ben Haddou 06-11115699
Stichting Overfit	Locatie Kosten	Jonkvrouw Sanderijndreef 41 Vanaf €15 per maand 3x per week	Contact U-Pas	Jamna Ghoula 06-41078217 info@stichtingoverfit.nl Ja
Yin-Yoga, Qi-gong, Airobics	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Dinsdag 10:00 - 11:30 €45 per 10 lessen	Contact	Armine Karabetian 06-42947574

Vrouwen

BBB	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Woensdag 09:30 - 10:30 Zondag 13:00 - 14:00 €2,50 per les	Contact	Jamna Ghoula 06-41078217 info@stichtingoverfit.nl
Kickboxen Voor vrouwen	Locatie Wanneer Kosten	De Boog Dinsdag en vrijdag 17.30 -18.30/16.30-17.30 €15-20 euro	Contact	Jamna Ghoula 06-41078217 info@stichtingoverfit.nl
Wandelen Overvecht Noord	Locatie Wanneer Kosten	Al Amal Woensdag 9:00-11:00 Gratis	Contact	Soumia Fourka 06-42212254
Wandelen Overvecht Midden	Locatie Wanneer Kosten	Al Amal Woensdag 11:45-12:45 uur Gratis	Contact	Hafida Loukili 06-87413422
Bewegen 55+				
Koersbal	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum de Dreef Dinsdag 10.00-12.00 € 5 per maand	Contact	Paula Oost 06-10421943
Silverfit	Locatie Wanneer Kosten	Zorgcentra:Tamarinde/ Rosendael Dinsdag en Donderdag 15:30-16:30 / 16:00-17:00 €40 per 10 lessen	Contact U-Pas	Irina vd Werf secretariaat.paramedici@careyn.nl 030-2588752 en 06 - 51 502489 Ja 50% korting
Stoelfitness en Pilates	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Woensdag 13:00-14:00 €12,50 per 5 lessen	Contact	Helma van den Bol 06-40009047
Pilates	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum de Dreef Dinsdag 11:30 -12:30 €4 per keer	Contact	Helma van den Bol 06-40009047

Bewegen 55+

Stoelfitness en Pilates	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Dreef Woensdag 10:30 -11:15 €4 per les	Contact	Helma van den Bol 06-40009047
Tafeltennis	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Zaterdag 10:00-13:00 €1 per keer	Contact U-Pas	Fred Penninga 06-20563800 Ja
Bridge	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Dreef Dinsdag 13:00 - 16:00 € 25 per seizoen	Contact	Herman Oost 06-15551953

18+

Anna's Yoga Tree	Locatie Wanneer Kosten	Bagdaddreef 2 Ma tot Za €6 proefles €10 per les voor half jaar en €13,90	Vrijdag 18:30 ladies only	Contact	Anna van Hattem 06-81265252 annayogatree@gmail.com
Run Fit	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Dreef Maandag 15:00 -16:00 Gratis		Contact	Remy Leopold 06-23803812
Fit voor Iedereen	Locatie Wanneer Kosten	Beweegtuin Maandag 13:00 - 14:30 Gratis		Contact	Remy Leopold 06-23803812
Fietsclub de Amazone	Locatie Wanneer Kosten	Amazonedreef 41a Woensdag 10:00-11:30 Gratis		Contact	Henri vd Veght info@heelovervechtfietst.nl 06-18293039
Fudoshinkan	Locatie Wanneer Kosten	Loevenhoutsedijk 4 Woensdag 20:00-21:30 Vanaf €65 per kwartaal		Contact U-Pas	Nico Poppulier 06-48696517 Ja

2024

SPORT- EN BEWEEGAANBOD VOLWASSENEN Overvecht

18 +

Kickboxen	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Woensdag 16:00-17:00 en 17:00-18:00 Gratis	Contact	Gio 06-14894901
De weg van de ontspanning	Locatie Wanneer	T' Klophuis Haitidreef 6 Woensdag 09:30 - 11:00 en 17:00 - 18:30 Donderdag 18:30 - 20:00	Contact U -pas	Chris Schiffer 06-22346011 info@dewegvandeontspanning.nl Ja
De Yoga Man	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Jager Woensdag 20:00-21:15 €75 euro voor 10 weken	Contact	Jasper van der Heijden info@deyogaman.nl
Squash vluchtelingen	Locatie Wanneer Kosten	Taagdreef 130 Vrijdag; 14:00 - 16:00 Gratis	Contact	Joran Kruithof 06-28865840 joran@squashutrecht.nl
Kickboksen Mannen	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Zondag 19:30-21:00 gratis	Contact	Mohammed el Aboussi 0616363465
Pilates met Suzanne	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Donderdag 18:00 - 19:00 €2,50 per les	Contact	Suzanne Reitz
Paratafeltennis	Locatie Wanneer Kosten	gebouw SVE, Loevenhoutsedijk Dinsdag 15:00-16:30 €104 per jaar	Contact	Peter Miedema 06-50891028
Yoga	Locatie Wanneer Kosten	Ghanaplein Woensdag 18:15-19:15 €5 per les of €45 per tien ritten kaart	Contact	Annelies Nanning 06-14501192 minnan@casema.nl

Kijk voor meer sportaanbod op : www.doemeeinutrecht.nl

Sportschool en fitness

	Everyone Fit	Locatie Kosten	online training €24,50 per maand		
	Family Fitness	Kosten Aantal lessen	Vanaf €27 pm trainen inclusief zwemmen	Contact U-Pas	030-2626842 Ja
	SportCity	Kosten Aantal lessen	Vanaf €50 Met groepsles 3 maanden / Trainen 4 maanden	U-pas	Ja
	Basic Fit	Meer informatie	https://www.basic-fit.com/nl-nl/clubs/basic-fit-utrecht-franciscusdreef-24-7-3a36f14b6e2745249b585f84da909f20.html		
	Laarej Gym	Locatie Wanneer Kosten	Amandreef 1 Ma t/m zo vanaf €24,95	Contact	Ahmed en Anass Laarej 06-20286219/06-18926992
	Impluzz	Locatie Wanneer Kosten	Rhonedreef 40 Di, Wo, Do. Tafeltennis en Fitness Gratis	Contact	Mercan Akin 030-3040070
	New Style Health Centers	Meer informatie	Arnodreef 46 https://www.newstylehealthcenters.com/newstyle-overvecht/	Contact	088- 1661031
	Oxygen Gym	Locatie Wanneer Kosten	Amandreef 1 Ma-vrij 8:30-22:00 / Za-zondag 10:00-16:00 Vanaf €24,95 per maand	Contact U-Pas	Alleen voor vrouwen 030-3040070 Ja

Dansen

Salsa	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Dinsdag 19:30-22:00 gratis	Contact	August Gard 06-36130425
Zumbody.nu	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum de Jager Donderdag 19:30-20:30 / Vrijdag 11:00 -11:45 €125 per 10 weken	Contact U-Pas	Sheila 06-24888978

Medisch bewegen

Deneckar.nl	Locatie Kosten	Werradreef 1 Op indicatie	Contact	Jasper vd Mark 030-2642630 / 06-29602946
Fysio Bewust Utrecht	Locatie Kosten	Anna van Burendreef 68 Op indicatie	Contact	Meta Rooding 030-2625666
Trias Fysiotherapie Hydrotherapie	Locatie Wanneer Kosten	Panamadreef 10 Maandag 12:30 / Dinsdag 10:45 en vrijdag 12:30 Op indicatie en 3 kwartier per keer	Contact	Bahram Hossainian 06-34926313
Stichting Ons Utrecht	Locatie Wanneer Kosten	ST Maartensdreef 1000 Donderdag 11:00-12:00 Op indicatie	Contact	Roberta Haki 0681051399
WIJ30	Locatie Wanneer Kosten	Ghanaplein Maandag 09:30 - 10:30 Op indicatie	Contact	Annelies Nanning 06-27129405 en 030-3039989 www.wij30.nl

Fietsen

Doortrappen SportUtrecht	Locatie Wanneer Kosten	Meerdere keren per jaar Training 3 uur Gratis	Contact	Jelle Bakker 06-38327025 jelle.bakker@sportutrecht.nl
SportUtrecht Fietslessen	Locatie Wanneer Kosten	Schooneggendreef 27c/ De Dreef Zaterdag 10:00-12:00 €15 voor 10 lessen	Contact	Nander Zuidema nander.zuidema@sportutrecht.nl 06-659634411
Fietsclub De Amazone	Locatie Wanneer Kosten	Amazonedreef 41a Woensdag 10:00 Gratis	Contact	Henri van der Vegt 06-18293039 info@heelovervechtfietst.nl

Derde Helft

Synergo.nl/ddh	Locatie Wanneer Kosten	Sportpark Loevenhout-kantine Synergo Donderdag 10:00-12:00 €3 per les en eerste 4x gratis	Contact U-Pas	Hannie Spierings 06-46347995 dederdehelft@synergo.nl Ja
-----------------------	---	---	------------------------------------	---

Mindfulness

Ademruimte Leger des heils	Locatie Wanneer	Neckardreef 6 Vrijdagmiddag 14:30-15:30	Contact	Cornelie Slurink 06-55416346
UCentraal.nl/<u>cursussen/mindfulness</u>				

Zwemmen

Zvutrecht.nl	Locatie Wanneer	Zwembad de Kwakel Woensdag 17:30-18:30	Contact U-Pas	030-2581740 info@zvutrecht.nl Ja
Zwembad de Kwakel	Locatie Wanneer Kosten	Panamadreef 10 Dagelijks Vanaf €3,50 per keer	Contact U-Pas	030-2862700 Ja
De Wilg	Locatie Wanneer Kosten	Zwembad de Kwakel Vrijdag 12:45-14:00 Voll tarief	Contact	

Wandelen

Wandelen	Locatie Wanneer Kosten	Buurtcentrum De Boog Dinsdag 14:30 Gratis	Contact	Joyce Mac Gillavry 0ke.nu.overvecht@gmail.com
Wandelen	Locatie Wanneer Kosten	Kastordreef 1 Maandag 12:30 Gratis	Contact	Christa Kopenaal 06-23923068
Wandelen	Locatie Wanneer Kosten	Amazonedreef Vrijdag 12:15 Gratis	Contact	Margreet Buytendorp 06-36491899
Wandelen	Locatie Wanneer Kosten	Al Amal Vrijdag 10:00-11:00 Gratis	Contact	Hafida Loukili 06-42212254

Overig

De Groene Golf

Locatie
Wanneer

Stadstuin De Klop, Vancouverdreef 70
3 dagen per week: woensdag, donderdag
en vrijdag

Contact

Michiel Kok
06-24797728
degroenegolf1@gmail.com

Contact



Voor vragen en advies neem contact op met Beweeg-Vitaliteitsmakelaar:

Jacky Boland
jacky.boland@sportutrecht.nl
06-10042189

Locaties Buurtcentra

Buurtcentrum De Jager: Teun de Jagerdreef 1

Buurtcentrum De Boog: Gambiadreef 60

Buurtcentrum De Dreef: Schooneggendreef 27c