

Sportaanbod – Leerdam

Ondanks de coronacrisis ontstaan er hele mooi initiatieven online. SamenDoen heeft alle beweegaanbieders voor je op een rijtje gezet.

Blijf gezond en in beweging!

Veel plezier en succes!

met, naast & voor elkaar!

<i>Soort activiteit:</i>	<i>Omschrijving:</i>	<i>Waar te vinden:</i>
Badminton Badminton club Leerdam	Kort filmpje Tips & Tricks badminton	Facebook: BC Leerdam
Bootcamp Luma Gym	Thuis work-out	Facebook: LumaGym YouTube: Maria van LumaGym
Bootcamp Laco Sportcentrum Leerdam	Thuis work-out	Facebook: Laco sportcentrum Leerdam
CrossFit CrossFit Leerdam	Dagelijks nieuwe WOD	Facebook: CrossFit Leerdam
Dans DV Elan	Dans filmpjes voor peuters, kinderen, jongeren en volwassenen	Youtube: Elanonline Youtube: Jazzdans Leerdam
Dans Nikky's Dance, DV Elan en Dance	Drie dansscholen plaatsen vanaf maandag 30-03 wekelijks de quarantaine dans.	Youtube: Nikky's Dance Youtube: Jazzdans Leerdam Facebook:
Fitness Family Fit Muslu	Thuis work-out of live video's online	Facebook: Family Fit Muslu

<i>Soort activiteit:</i>	<i>Omschrijving:</i>	<i>Waar te vinden:</i>
Fitness: Puur-sport bij Marijke	Live video's online Wekelijks dinsdag om 19:30 uur en vrijdag om 10:00 uur	Facebook: Puur-Sport bij Marijke
Fitness: Laco Sportcentrum Leerdam	Thuis work-out	Facebook: Laco sportcentrum Leerdam
Fitness: Hart for her Leerdam	Wekelijks enkele work-outs via een video verzonden via WhatsApp	Stuur een app naar 06-28763357 en je ontvangt de work-out
Gym D.S.S.	Wekelijks een challenge	Facebook: D.S.S. Leerdam
Judo Budoschool Shuhari	Online thuisoefeningen	Facebook: Budoschool Shuhari
Pilates Food2MoveYourMind	Iedere woensdag om 19:30 livestream Pilates	Mail één e-mail naar: maartje@f2mm.nl en ontvang de

<i>Soort activiteit:</i>	<i>Omschrijving:</i>	<i>Waar te vinden:</i>
Wandelen	Maak dagelijks een wandeling (tip: spreek met jezelf een vast tijd-	
Yoga Yoga Leerdam	Yogalessen online, vanaf 30 maart betaald	www.yogaleerdam.com
Yoga KinderYoga	Korte filmpjes Wekelijks korte filmpjes	www.springkindcoaching.nl Facebook: Spring Kindcoaching
Yoga Food2MoveYourMind	Iedere donderdag om 19:30 livestream Yoga	Mail één e-mail naar: maartje@f2mm.nl en ontvang de
SamenDoen	Dagelijks een beweegopdracht en een challenge	Facebook: SamenDoen Instagram: SamenDoen

<i>Soort activiteit:</i>	<i>Omschrijving:</i>	<i>Waar te vinden:</i>
Fysiotherapie Praktijk de Wiel	Vanaf 30-03 wekelijks algemene oefeningen	Facebook: Praktijk de Wiel
Fysiotherapie ADFYS	Online behandeling/app contact	www.adfys.nl
Fysiotherapie Hensens	Nieuwsberichten/ tips	www.fysiotherapiehensens.nl