



ContourdeTwern organiseert op verschillende locaties in de gemeente Heusden ontmoetings- en bewegingsactiviteiten voor senioren. Er is een uitgebreid aanbod van o.a. gym- en yogagroepen, voor mensen die nog zeer fit van lijf en leden zijn, maar ook voor mensen die wat beperkingen hebben. De activiteiten zijn bedoeld voor inwoners van de gemeente Heusden in de leeftijd vanaf 55 jaar. Alle lessen worden gegeven door deskundige docenten.

### **Cursusoverzicht** (40 lessen, 1x per week met uitzondering van schoolvakanties)

#### **Yoga** Eigen bijdrage deelnemers € 2,- per les

Drunen	De Voorste Venne	dinsdag	08.45-09.45 uur 09.55-10.55 uur 11.05-12.05 uur
Elshout	D'n Elshof	donderdag	09.00-10.00 uur 10.30-11.30 uur
Vlijmen (Dorp)	De Korf	maandag	09.30-10.30 uur
Vlijmen (Vliedberg)	De Mand	woensdag	09.15-10.15 uur 10.30-11.30 uur

#### **Gymnastiek** Eigen bijdrage deelnemers € 2,- per les

Drunen	De Stulp	dinsdag	14.00-15.00 uur
	De Voorste Venne	maandag	17.00-18.00 uur 18.00-19.00 uur 19.00-20.00 uur
Elshout	D'n Elshof	woensdag	09.45-10.45 uur
Nieuwkuijk	't Patronaat	dinsdag	10.00-11.15 uur
Oudheusden	De Schakel	donderdag	09.30-10.30 uur
Vlijmen	De Korf	maandag donderdag	09.30-10.30 uur 10.00-11.00 uur

#### **Bewegen op muziek**

Vlijmen	De Korf	dinsdag	09.00-10.00 uur
---------	---------	---------	-----------------

#### **Bewegen met chronische klachten** Eigen bijdrage deelnemers € 2,- per les

Drunen	De Stulp	dinsdag	10.00-11.00 uur
--------	----------	---------	-----------------



Indien u geïnteresseerd bent in één van onze cursussen, neemt u dan gerust eens een kijkje tijdens de betreffende lessen. Het is ook mogelijk een keer vrijblijvend mee te doen om te zien of het u bevalt.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ContourdeTwern.  
Een e-mail sturen kan natuurlijk ook: [infoheusden@contourdetwern.nl](mailto:infoheusden@contourdetwern.nl)

### Adresgegevens cursuslocaties

Buurthuis De Korf  
Mgr. van Kesselstraat 29  
5251 AW Vlijmen  
073-5114368

Buurthuis De Stulp  
Admiraalsweg 100  
5151 MR Drunen  
0416-376630

Buurthuis De Schakel  
Vermeerstraat 58a  
5256 HL Heusden  
0416-661639

Buurthuis De Mand  
Jan Steenstraat 2  
5251 NG Vlijmen  
073- 5112621

Oudersociëteit 't Patronaat  
Nieuwkuijksestraat 75  
5253 AJ Nieuwkuijk  
073-5114090

D'n Elshof Oudersociëteit  
Theodorus Rijkenstraat 10a  
5151 AK Elshout  
0416-379494

De Voorste Venne  
Anton Pieckplein 71  
5152 LZ Drunen  
0416 374 478