

Sportief de zomer door!

Sportaanbod 2025



**FIT IN
OOST!**

PROGRAMMA

**1 juli t/m
31 augustus 2025**

voor volwassenen en senioren

Let op: Aanmelden voor de activiteiten is verplicht
Activiteiten zijn onder voorbehoud van wijzigingen



Indische Buurt / Oostelijk Havengebied / Centrum Oost

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Sportveld Makassarplein 1 (*verzamelen bij buurthuis Archipel*)

Donderdag, 10:30 - 11:30

€3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij: Miou

@ miou@goldensports.nl

65+ Fittraining

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5
Woensdag, 11:00 - 12:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Yvonne

T 06 - 51 27 57 19

@ yvonne@sciandri.com

Fietscursus en fietsvriendinnen

Amina en Fatima

Verzamelen bij de ingang van het zwembad bij het Flevopark

Woensdag 08:45 - 11:45, vrijdag 12:00 - 16:00

€30 per 12 lessen

Aanmelden/meer info bij: Amina

T 06 - 43 61 42 87

Alleen in augustus

Buitenzwemmen

Team Ed

Tegenover Borneokade 250

Vrijdag, 11:30, *niet in week 28 en 29*

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com

Bewegen op muziek voor vrouwen

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5
Zaterdag, 09:30 - 10:30

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

Conditietraining

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5
Maandag 17:00 - 18:00, dinsdag 19:00 - 20:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

Sportief wandelen

Sciandri

De Witte Boei, Kleine Wittenburgerstraat 201
Vrijdag, 10:00 - 11:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

Stoelengym

Sciandri

Flevopoort (*activiteitenruimte*), Kramatplantsoen 101
Maandag, 15:30 - 16:30

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

Bodyshape

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5
Donderdag, 18:00 - 19:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

50plusfit

Eric

Buiten Kadijken 79

Woensdag, 09:30

€8,50

Aanmelden/meer info bij: www.50plusfit.nl

T 06 - 23 18 92 83

@ ericjaspers@gmail.com

Yoga met Iona

Iona

De Meevaart, Balistraat 48A

Maandag, 19:30 - 20:30

Woensdag, 10:45 - 11:45

Vrijdag, 09:00 - 10:00, *vanaf 11 augustus*

€5 per maand voor minima stadspas,

proefles regulier €12,50, regulier €50 per maand

Aanmelden/meer info bij: Iona

T 06 - 46 32 35 38

@ info@yogametiona.nl

Relaxles

Yoga met Iona

De Meevaart, Balistraat 48A

Woensdag, 09:15 - 10:15, *vanaf 11 augustus*

€5 per maand of 1 makkie

Aanmelden/meer info bij: Iona Susanto

T 06 - 46 32 35 38

@ info@yogametiona.nl

Dans voor mensen met Parkinson, MS, NAH, CVA, reuma, ADCA of (beginnende) huntington

DansPark

De Meevaart, Balistraat 48

Dinsdag 14:00 - 15:00, vrijdag 12:00 - 13:00

Minima stadspas gratis

(overige tarieven €13-15 per keer)

Aanmelden/meer info bij: www.danspark.org

T 06 - 28 93 16 93

@ info@danspark.org

Watergraafsmeer

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Verzamelen Veld 14 op dinsdag en

Onderlangs, Cruyffveld Betondorp op donderdag

Dinsdag en donderdag, 10:30 - 11:30

Eerste keer €1 daarna € 4,75 per keer,
minima stadspas €1

Aanmelden/meer info bij: Miou

@ miou@goldensports.nl

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Verzamelen bij het kunstgrasveldje

Starrenboschstraat

Dinsdag en vrijdag, 10:30 - 11:30

€3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij: Miou

@ miou@goldensports.nl

Pilates

Dynamo

Het Brinkhuis, Landbouwstraat 63

Maandag, 19:15 - 20:30

Kosten in overleg

Aanmelden/meer info bij: Dianne

T 020 - 462 033 1

@ dterietmolen@kpnplanet.nl

**FIT IN
OOST!**



Watergraafsmeer

Voetbal Zeeburgia*

Dynamo

Ringslangpad

Vrijdag, 20:00 - 21:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Wouter

T 06 - 33 66 16 92

@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Volleybal Sciencepark*

Dynamo Amsterdam

Sciencepark 306

Donderdag, 17:00 - 18:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Wouter

T 06 - 33 66 16 92

@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Seniorengym 60+

Marianne

Het Brinkhuis, Landbouwstraat 63

Woensdag, 10:00 - 11:00

Aanmelden/meer info bij: Marianne

T 06 - 15 50 73 20

Oud Oost

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Albert Wittenbergplein (*aan de Joubertstraat*)

Dinsdag 10:30 - 11:30, vrijdag 10:00 - 11:00

€3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij: Miou

@ miou@goldensports.nl

Fitness

Meer Bewegen voor Ouderen

Kastanjehof, Kastanjeplein 60

Maandag t/m vrijdag, 09:00 - 13:00

€90 per jaar

Aanmelden/meer info bij: MBVO

T 020 - 886 107 0

@ info@mbvoamsterdam.nl

Sport, spel en balans

Team ED

Dapperhuis, Eerste van Swindenstraat 511

Vrijdag, 10:30 - 12:30

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Dennis

@ 06 - 14 21 64 11

Wandelen met TEAM ED in Oost

Team ED

Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Donderdag, 13:30 - 15:30

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Dennis

@ 06 - 14 21 64 11

Gym (vrouwen only)

Dynamo

Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Maandag en donderdag, 13:00 - 15:00

Gratis

Aanmelden niet nodig

Interval joggen (gevorderd)

Team Ed

Oosterpark, muziekkoepeel tegenover pierenbadje

Donderdag, 08:45, *niet in week 28 en 29*

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com



Interval joggen (beginner)

Team Ed
Oosterpark, muziekkoepeel tegenover pierenbadje
Donderdag, 09:15, *niet in week 28 en 29*
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Szilva
T 06 - 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com

Stoelpilates

Team Ed
Dapperhuis, Eerste van Swindenstraat 511
Vrijdag, 12:45, *niet in week 28 en 29*
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Szilva
T 06 - 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com

Wandelen met TEAM ED in Oost

Team ED
Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159
Donderdag, 13:30 - 15:30
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Dennis
T 06 - 14 21 64 11

Sport en balans

Dennis
Dapperhuis, Eerste van Swindenstraat 511
Vrijdag, 10:30 - 12:30
Neem contact op met Dennis
Aanmelden/meer info bij: Dennis
T 06 - 14 21 64 11

Yoga

Dynamo
Dapperhuis, Eerste Van Swindenstraat 511
Dinsdag, 14:30 - 15:30
€2
Aanmelden/meer info bij: Brigitte
T 020 - 462 036 0

Volleybal Boost*

Dynamo
Boost, Danie Theronstraat 2
Dinsdag, 15:00 - 17:00
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Wouter
T 06 - 33 66 16 92
@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Kickboksen Boost*

Dynamo
Boost, Danie Theronstraat 2
Maandag, 15:00 - 16:00
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Wouter
T 06 - 33 66 16 92
@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Relaxles

Yoga met Iona
Post Oost, Wijttenbachstraat 36
Vrijdag 1 augustus, 19:30 - 20:30
€3,50, minima stadspas €1
Aanmelden/meer info bij: Iona
T 06 - 46 32 35 38
@ info@yogametiona.nl

Workshop ontspannen – met geluid en adem

Sound2connect
Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159
Zaterdag 19 juli en zaterdag 16 augustus, 11:00 - 12:30
€3,50, minima stadspas €1,50
Aanmelden/meer info bij: Hille en Francis
T 06 - 11 02 48 14
@ info@sound2connect.nl

Wandelgroep

Dynamo
Post Oost, Wijttenbachstraat 36
Dinsdag en woensdag, 10:00 - 11:30
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Jeannette
T 06 - 47 96 39 62
@ jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Kick & Fun

Bryon
Oosterpark (*bij muziekkoepeel*)
Donderdag, 17:00 - 18:30
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Bryon
T 06 - 83 69 54 01
@ b.marengo@amsterdam.nl

**Deze activiteit is voor iedereen tussen de 18 - 30 jaar en in het speciaal voor nieuwkomers.*

**FIT IN
OOST!**

IJburg / Zeeburgereiland

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Op het voetbalveld op Zeeburgereiland

Donderdag, 10:30 - 11:30

€3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij: Miou

@miou@goldensports.nl

Yoga*

Dynamo

Paviljoen C, Zuiderzeeweg 11c

Dinsdag, 20:30 - 21:30

€0,50 per les

Aanmelden/meer info bij: Wouter

T 06 - 33 66 16 92

@wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl

Wandelgroep IJburg

Kitty

Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8

Donderdag, 10:00 - 11:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Kitty

T 06 - 14 30 24 12

Buitensport en bewegen 55+

GoldenSports

Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8

Woensdag, 10:30 - 11:30

Proefles gratis, daarna abonnement bij GoldenSports

Aanmelden/meer info bij: Patty

T 06 - 54 35 46 03

Stoelyoga

Dynamo

Steigerplek, William Barlowlaan 1

Vrijdag, 12:30 - 13:30

Neem contact op met de aanbieder

Aanmelden/meer info bij: Angela

T 06 - 49 35 63 44

@aruigrok@dynamo-amsterdam.nl

Sportgroep Ladies only

Dynamo

Ed Pelsterpark 8 (*verzamelen, bij slecht weer sporten we binnen*)

Maandag, 10:30 - 12:00

€2 per keer

Aanmelden/meer info bij: Jossin

T 06 - 30 53 33 87

@jpook@dynamo-amsterdam.nl

Yoga of Zumba

Amine (*yoga*) & Willemijn (*zumba*)

Strand IJburg

Zondag, 12:00 - 13:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij:

Aanmelden niet nodig!

Overige info: *6 juli éénmalig*

Body in Balance, daarna vanaf

13 juli om de week yoga en

zumba startend met yoga.



**FIT IN
OOST!**

**Deze activiteit is voor iedereen tussen de 18 - 30 jaar en in het speciaal voor nieuwkomers.*

Het zomer beweegaanbod wordt o.a. mogelijk gemaakt door de sportleiders uit Oost.

Wil jij ook sportleider in Oost worden en je buurt in beweging brengen? Doe dan mee met de workshop *Buurtsportleider volwassenen en senioren* en/of de cursussen *Leider Sportieve Recreatie*! Neem voor meer informatie contact op met info@fitinoost.nl.



Ben jij ook
"klaar voor de start"?



Breng jezelf in beweging!



TIP

Hou je van wandelen in de zomer, maar doe je dit liever niet alleen? Schrijf je dan in bij Stichting OPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Hond) en wordt wandelmaatje voor honden in de buurt. Jij krijgt beweging en gezelschap en de honden krijgen aandacht en verzorging. Kijk voor meer informatie op www.opoeh.nl. Je kan ook contact opnemen via info@opoeh.nl of 020 785 37 45.



Let op: Aanmelden is voor de meeste activiteiten verplicht. Denk aan makkelijk zittende kleding en wandel/sportschoenen voor deelname. Voor overige informatie kunt u contact opnemen met info@fitinoost.nl.

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost  Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost  info@fitinoost.nl  [fitinoost.nl](https://www.fitinoost.nl)

De foto's in deze folder zijn gemaakt door Marleen van den Heuvel, Lenka Svobodová en Nana de Vries Berg.