

Actief met plezier



Recreatief fietsen

Sportief en gezellig

Wilt u genieten van de natuur en houdt u ook van fietsen? Bij recreatief fietsen worden wekelijks mooie tochten gemaakt. Deze middagroutes van ongeveer 25 km, die rond Nijkerk en daarbuiten plaatsvinden, worden in een rustig tempo door de deelnemers met veel plezier gefietst.

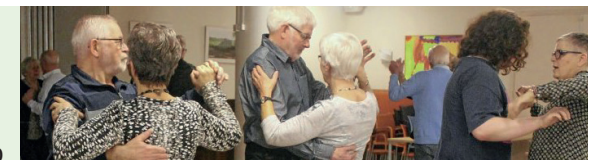


Wanneer Dinsdag 13.30 - 16.30 uur
Waar UVV in &/entree
Kosten Zie website
Info fietsen@uvv-nijkerk.nl
of bel 033 246 01 15
meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Stijldansen

Dansen kent geen (leef)tijd

Danst u ook graag? Dan zijn onze gezellige dansavonden op de dinsdag- en donderdagavond iets voor u. Want dansen is niet alleen erg leuk om te doen, het is ook nog eens goed voor u. Hebt u geen danspartner? Geen probleem, u bent niet de enige. Er is altijd wel een danspartner die u de arm reikt. Alle dansers en de docenten heten u van harte welkom!



Wanneer Dinsdag 19.30 - 22.00 uur (gevorderden)
Donderdag 19.00 - 22.00 uur (beginners)
Waar UVV in &/entree
Kosten Zie website of bel 033 246 01 15
Info stijldansen@uvv-nijkerk.nl
meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Line Dance

Gezelligheid, bewegen en muziek

Bij Line Dance komt gezelligheid op de eerste plaats en is beweging een goede tweede. Je hebt er geen partner voor nodig. Je staat in een rij en iedereen doet mee. Niet alleen country & western, maar bijvoorbeeld ook salsa staat op het programma. Komt u ook gezellig bij ons in de rij staan?



Wanneer Vrijdag 11.15 - 12.30 uur en
13.30 - 15.00 uur
Waar UVV in &/entree
Kosten Zie website
Info linedance@uvv-nijkerk.nl
of bel 033 246 01 15
meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Gymnastiek

Rekken, strekken en een goed gevoel

Onze gymnastieklessen zijn erg populair. Niet alleen omdat er op verschillende niveaus les wordt gegeven, maar ook omdat het een goede manier is om fit te blijven. U doet dit samen met gezellige mensen die u motiveren en waarmee u na de les, onder het genot van een kopje koffie of thee, een praatje kunt maken. Dit alles onder begeleiding van gediplomeerde docenten. Wilt u ook meer bewegen en op die manier in contact komen met andere mensen, kom dan gerust eens gezellig meedoen!



Wanneer Donderdag 09.00 - 09.45 | 10.00 - 10.45 |
11.00-11.45 uur
Vrijdag 09.00 - 09.45 uur
Waar UVV in &/entree
Kosten Zie website
Info gymnastiek@uvv-nijkerk.nl
of bel 033 246 01 15
meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Actief met plezier



Koersbal 'Balgericht'

Kom ook een balletje rollen!

Koersbal is een spel met onevenwichtige ballen, waarbij beweging en concentratie nodig zijn. Het is dus niet alleen een leuk en gezellig spel, maar ook zowel fysiek als mentaal goed voor u. De kunst om zoveel mogelijk punten te verzamelen, zorgt er daarnaast voor dat er vol enthousiasme wordt gespeeld. Naast koersbal bij UVV, spelen wij ook tegen andere koersbalclubs in de regio.



Wanneer Dinsdag 09.30 - 11.30 uur
 Waar UVV in &/entree
 Kosten Zie website
 Info koersbal@uvv-nijkerk.nl
 of bel 033 246 01 15
 meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Moespluktuin

Samen tuinieren in de moespluktuin Luxool!

De moespluktuin Luxool is een gezamenlijk initiatief van UVV Nijkerk en Aeres (V)MBO en is tot stand gekomen dankzij een project van de gemeente. In de Moespluktuin is iedere Nijkerker welkom om te komen werken. De tuin is 600 m² groot en ligt op het terrein van Aeres. Op de tuingrond staat ook een schuur met een terras. Een fijne plek om met elkaar te praten en koffie te drinken. In de tuin worden groenten, fruit en bloemen verbouwd. We bewerken die met zijn allen en we bepalen ieder jaar samen wat we gaan verbouwen. Er zijn 2 vaste ochtenden, nl. dinsdag- en vrijdagmorgen. De meeste mensen kiezen één van die ochtenden uit om te komen. Gereedschap is aanwezig. De opbrengst van de tuin is voor de deelnemers en de overgebleven producten verkopen we. Dat zijn dan onze inkomsten om te kunnen voortbestaan.



Wanneer Dinsdag en vrijdag 09.30 - 12.00 uur
 Waar Achter de school aan de Luxoolseweg 1
 Kosten Geen kosten
 Info moespluktuin@uvv-nijkerk.nl
 of bel 033 246 01 15
 meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Scootmobielclub

Ga mee op pad!

Heeft u een scootmobiel en gaat u er graag mee op pad? Zou u met andere mensen Nijkerk en omgeving willen ontdekken? Rij dan met ons mee. De ritten gaan door het mooie buitengebied van Nijkerk en we zoeken de mooiste plekjes op. Er is een koffiestop van ongeveer een half uur, midden in de natuur. De ritten beginnen in april tot het te koud wordt om te rijden.



Wanneer Dinsdag 13.30 - 16.00 uur
 Waar UVV in &/entree
 Kosten Zie website
 Info scootmobielclub@uvv-nijkerk.nl
 of bel 033 246 01 15
 meer info zie www.uvv-nijkerk.nl

Actief met plezier



De Nijkerkse Fiets4daagse

UVV Nijkerk organiseert in nauwe samenwerking met VOEK en IVN Nijkerk jaarlijks een fietsvierdaagse in de tweede week van september voor recreatieve fietsers (ook geschikt voor fietsers op driewielers). Er is ook een speciale route voor rijders met een scootmobiel.

De uitgezette routes op deze vier dagen brengen u langs de mooiste plekjes in de wijde omgeving van Nijkerk. U kunt genieten van prachtige landelijke vergezichten en karakteristieke boerenhoeves.

Afstanden ca. 30, 45 en 60 km
 Routes Uitgezet met pijlen; ook beschikbaar op papier en als GPX-routes
 Waar Start- en finishplaats Sportpark 'De Burcht', Luxoolseweg 32, Nijkerk
 Starten Tussen 09.00 en 12.00 uur
 Finish Voor 17.00 uur
 Kosten Zie website nijkerkfietsvierdaagse.nl of uvv-nijkerk.nl

Voor verdere informatie:
nijkerkfiets4daagse.nl



Bezoek- en postadres
 Frieswijkstraat 97
 3861 BK Nijkerk

E-mail:
info@uvv-nijkerk.nl

Telefoon:
 033 246 01 15
 ('s ochtends van 08.30 - 11.00 uur)

Website:
www.uvv-nijkerk.nl