



Tel: 06-39 27 08 79
E-mail: jimmy@buurtsportcoachdenhaag.nl

MAANDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9.00-10.00	Aerobics	Wijkcentrum Bouwlust	V 18+	€10,- per maand
9.00-10.00	Ladyfit	Alle Kanten	V 18+	€1 per keer/12x €10,-
9.00-10.00	Sport voor vrouwen	Wijkcentrum Bouwlust	V 12+	Geen
9.00-10.00	Fietsles	Alle Kanten	M/V 18+	€20,- voor 10 lessen
10.00-11.00	Fietsles	Alle Kanten	M/V 18+	€20,- voor 10 lessen
10.00-11.00	Fitness	Fysio de Dreef	M/V 18+	€25/€30 per maand
12.15-13.00	Bewegen aan huis	Steenhouwersgaarde 19	M/V 55+	Geen
13.00-14.00	Fitness voor ouderen	Melis Stokelaan 2496	M/V 65+	Informeel
18.30-20.30	Fitness	Sophia Revalidatie	M/V 55+	€50,- per kwartaal
19.30-22.00	Volksdans	Wijkcentrum Bouwlust	M/V 18+	Geen
20.45-21.30	Zwemles	Houtzagerij	M 18+	€30,-/€13,75 per maand
21.30-22.15	Zwemles	Houtzagerij	M 18+	€30,-/€13,75 per maand

DINSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9.00-10.00	Yoga	Wijkcentrum Bouwlust	V 18+	€3,- per keer
9.30-10.30	Wandelgroep	Shalom Kerk	M/V 18+	Geen
11.00-12.00	Stoelyoga	Wijkcentrum Bouwlust	M/V 18+	€12,- per maand
12.30-13.30	MBVO	Wijkcentrum Bouwlust	M/V 65+	€10,- per maand
13.00-14.00	Fitness voor ouderen	Melis Stokelaan 2496	V 65+	Informeel
17.30-19.30	Voetbal meisjes/dames	Wijkcentrum Bouwlust	V	Informeel
18.00-19.00	Sport voor vrouwen	Wijkcentrum Bouwlust	V 12+	Geen
19.00-20.30	Oldstars/Walking Football	Stichting Vobis	V/M	€130,- per jaar

WOENSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9.00-10.00	Wandelgroep	Alle Kanten	M/V 18+	Geen
9.00-11.30	Moedergroep + kind	Wijkcentrum Bouwlust	V 18+	Geen
9.30-11.30	Volleybal	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 18+	€9,- per maand
10.00-11.00	Wandelgroep	Buurtkamer Vrederust	V 18+	Geen
10.00-11.00	Fitness	Fysio de Dreef	M/V 18+	€25/€30 per maand
10.00-11.30	Senior Fit	SV Erasmus		
10.30-11.30	Fietsles	Alle Kanten	M/V 18+	€20,- voor 10 lessen
11.00-12.00	Dans met ademhaling	Stichting Vobis	V/M 18+	Geen
11.30-12.30	Bewegen op maat	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 18+	Geen
13.00-14.00	Mannensport	Alle Kanten	M 18+	Geen
13.30-15.00	Oldstars/Walking Football	SV Erasmus	V/M 50+	€130,- per jaar
14.00-15.00	Sport voor vrouwen	Wijkcentrum Bouwlust	V 12+	Geen
18.30-20.30	Vrij zwemmen	Zwembad Zuiderpark	V 18+	€6/€3 per keer

DONDERDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9.00-10.00	Aerobic	Wijkcentrum Bouwlust	V 18+	€10,- per maand
10.00-11.00	Fitness	Fysio De Dreef	V/M 18+	€25/€30 per maand
12.00-13.00	Bootcamp	Sabra's Bootcamp	V 55+	Geen
13.00-14.00	Wandelgroep GNW	Alle Kanten	M/V 18+	Geen
13.00-14.00	Fitness voor ouderen	Melis Stokelaan 2469	V 65+	Informeel
14.00-15.00	Stoelyoga	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 18+	€12,- per maand
20.00-22.30	Badminton	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 18+	€2,- per keer*
19.30-22.00	Showdown	Wijkcentrum Bouwlust	Visuele Beperking	€50,- per jaar*

VRIJDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9.00-10.00	Beweegkriebels	Wijkcentrum Bouwlust	Ouders met kinderen	€1,- per keer
9.00-10.00	Wandel/beweeegroep	Zorgkamer De Dreef	V 18+	Geen
9.00-12.00	Dansmix klassiek/stijl	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 60+	Geen
10.00-11.30	Wandelgroep	St. Vobis	V/M 18+	Geen
10.00-11.00	Fietsclub (mei-okt)	Wijkcentrum Bouwlust	V/M 55+	€7,50 per seizoen
10.00-11.00	Vitality Club	Playground Bouwlust	V/M 50+	Geen
10.30-11.30	Sport voor vrouwen	Wijkcentrum Bouwlust	V 12+	Geen
11.00-12.00	Stoelyoga	Genemuidenstraat 208a	V/M 18+	€20,- per maand
13.30-14.30	Wandelen OJH	Uithof Sportcentrum	V/M 18+	Geen
19.00-19.45	Zwemles	Zwembad Houtzagerij	V 18+	€30,-/€13,75 per maand
19.45-20.30	Zwemles	Zwembad Houtzagerij	V 18+	€30,-/€13,75 per maand
20.30-21.15	Zwemles	Zwembad Houtzagerij	V 18+	€30,-/€13,75 per maand
21.15-22.00	Banenzwemmen	Zwembad Houtzagerij	V 18+	€30,-/€13,75 per maand

ZONDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
10.30-11.30	Bootcamp	Voetbalclub VCS	M/V	Geen