|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Activiteitenoverzicht Buurtsportcoach  Rivierenbuurt/Stationsbuurt/(Centrum)  Mail: [renee@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:renee@buurtsportcoachdenhaag.nl) Tel: 06-14662126 | | | | |
| maandag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 09:00-11:00 | Falun Gong lessen o.l.v. Victor Westerkamp | De Kronkel, Westeinde 425 | Iedereen | Informeer |
| 09:30-10:30 | Yoga | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Iedereen | €1,00 |
| 10:00-12:00 | Zelfverdediging | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| 11:45-12:45 | (Stoel)yoga | Wijklokaal, Spui 248A | 60+ | Gratis |
| 12:30-13:15 | Gymnastiek 55+ | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Senioren 55+ | €6,00p.maand |
| 13:00-17:00 | Tafeltennis | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| 19:00-20:30 | Kickboksen | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | 12+ | €5,- |
| 19:45-21:15 | Bio Danza | O3 Zaanstraat 25 | 40+ | Informeer |
| 20:30-22:00 | Badminton | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| dinsdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 09:30-10:30 | Gym | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Dames 18+ | Gratis |
| 10:00-12:00 | Wandelchallenge | De Kronkel, Westeinde 425 | Wandelgroep | Informeer |
| 10:00-11:00 | Footcamp/circuit training | Oranjeplein | 50+ | Gratis |
| 10:00-11:00 | Latin voor ouderen, om de week op dinsdag. Zie website. | Amare, Spuiplein 150 | Ouderen | Gratis |
| 10:00-12:00 | Tafeltennis | Christoffel Plantijnstraat 3 | Ouderen | Gratis |
| 16:30-17:30 | Wandelgroep NDC | Wagenbrug | 18+ | Gratis |
| woensdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 10:00-12:00 | Zelfverdediging | Vliethage, Rijkswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| 10:30-11:30 | Wandelgroep NDC Rustig | O3, Zaanstraat 25 | 60+ | Gratis |
| 11.30-12.30 | Zumba | Helena, Helena v Doeverenplantsoen 3 | 50+ | €2,00 |
| 14:30-15:15 | Meer Bewegen Voor Ouderen | De Kronkel, Westeinde 425 | Senioren 55+ | Informeer |
| 17.00-19.00 | Softbal | Vliethage, RIjkswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| 19:00-20:00 | Zumba/Dans fitness | Heldenhoek, Elandstraat 88 | 18+ | €1,00 |
| 19:00-20:30 | Kickboksen | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | 12+ | €5,- |
| 20:00-21:00 | Spinning | O3, Zaanstraat 25 | 18+ | €3 per keer |
| 20:00-21:00 | Basketbal Moeders O3 | O3, Zaanstraat 25 | Dames | Informeer |
| 20:00-21:00 | Badminton | O3, Zaanstraat 25 | 18-50 | Informeer |
| 19.00-23.00 | Social Dance: Forro, elke 1e woensdag van de maand. | Amare, Spuiplein 150 | Iedereen | Gratis |
| 20.30-22.00 | Sport | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| donderdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 09:00-10:00 | Beweeg Je Blij | Stads Oase Spinozahof | 45+ | Gratis |
| 09:00-11:00 | Falun Gong lessen o.l.v. Victor Westerkamp | De Kronkel, Westeinde 425 | Iedereen | Informeer |
| 09:00-15:00 | Badminton Chinese ouderen | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Senioren | Informeer |
| 12:30-13:00 | Dao Lu/Tai Chi | Amare, Spuiplein 150 | 30+ | Gratis |
| 12:30-15:00 | Tafeltennis | Jeugdhaven, Prinsegracht 67b | 18+ | Informeer |
| 13:00-14:00 | Buikdansen | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Iedereen | Informeer |
| 15.00-17.00 | Voetbalgroep | Kortenbosch Park | Iedereen | gratis |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| vrijdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 09:00-09:45 | Gymnastiek 55+ | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Senioren 55+ | €6 per maand |
| 10:00-11:00 | Sjoelen | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Iedereen | Informeer |
| 10:15-11:00 | Gymnastiek | Heldenhoek, Elandstraat 88 | Iedereen | €6 per maand |
| 11:00-12:00 | Zumba | Helena, Helena v Doeverenplantsoen 3 | 50+ | €2,00 per keer |
| 11:00-12:00 | Seniorengymnastiek | ROC Mondriaan | Senioren 55+ | informeer |
| 13:00-14:00 | | Wandelgroep Hoefkade | Apotheek Hoefkade | 18+ | Gratis |
| 14:00-15:00 | Meer bewegen voor ouderen | O3, Zaanstraat 25 | Senioren 55+ | Informeer |
| 19:00-23:00 | Sport / spel / zingen (Sur. Ver.) | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
|  |  |  |  |  |
| Zaterdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 09:00-12:00 | Sport (Dominique) | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
| 15:00-17:00 | Softbal | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Dames 18+ | Gratis |
| 17.00-23.00 | Sport | Vliethage, Rijswijkseweg 252 | Volwassenen | Gratis |
|  |  |  |  |  |
| overige activiteiten | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| informeer | Fietsles volwassenen | Zaanstraat 25/Buurthuis O3 | M/V 18+ | €20 voor 10x lessen |
| informeer | Zwemles vrouwen | De Houtzagerij | V 18+ | Informeer  meer |
| informeer | Zwemles mannen | De Houtzagerij | M 18+ | Informeer |
| Meerdere | Boksles mannen | Rubensstraat | M/V 18+ | bbg-boxing.nl |
| Meerdere | Boksles vrouwen | Fagelstraat | M/V 18+ | bbg-boxing.nl |
| Informeer | Samen Sportief in Beweging | Boomsluiterskade | Informeer | zorgverzekering |
| Meerdere | Project Lifegoals | Verschillend | GGZ doelgroep | informeer |
| 2de zondag v.d. maandag | Haagse Fietszwerm om 16:00 | Grote Markt | Alle leeftijden | Gratis |
| v.d. maand | <https://haagsefietszwerm.nl/> |  |  |  |
| Van de maand  Van de |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Lijkt één van deze activiteit je leuk? Of ben je toch naar iets anders opzoek? Houd iets je tegen om te beginnen met bewegen? Neem dan zeker contact op met de Buurtsportcoach voor een vrijblijvend gesprek en een bakje koffie. Bij de sommige activiteiten is het handig om je van te voren aan te melden.

**Renee Dekkers, Buurtsportcoach**

**Tel:** 06-14662126 (Bellen, whatsapp of sms)

**Mail:** renee@buurtsportcoachdenhaag.nl

**Werkdagen:** Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Mist er volgens jou wat aan laagdrempelig beweegaanbod op het overzicht van de wijk? Neem dan ook contact op via bovenstaande gegevens.