

Beweegaanbod Loosduinen Juli 2024

MAANDAG

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|---|-------------------------|---------------------|-----------|---|
| 09.00 – 10.00 | Sport voor vrouwen | Centrum Bokkefort | V - 35+ | Gratis |
| 09.30 – 10.30 | Werelddans | De Wiekslag | M/V | €10,-per maand (korting met ooievaarspas) |
| 10.30 – 11.30 (elke eerste maandag van de maand) | Koersbal | Saffier Nolenshage | M/V - 55+ | Gratis |
| 10.45 – 12.00 | Linedancing | De Wiekslag | M/V | €10 per maand |
| 12.30 – 13.30 | Tennis | Sporthal Loosduinen | M/V - 55+ | €15 per maand |
| 20.30 – 23.00 | Badminton (gevorderden) | Sporthal Loosduinen | M/V | €170 per jaar (korting met ooievaarspas) |

DINSDAG

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|
| 09.00 – 10.00 | Sport voor vrouwen | Wijkcentrum Bokkefort | V - 35+ | Gratis |
| 09.15 – 10.15 of 10.15 – 11.15 | MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) | De Wiekslag | M/V - 65+ | €10 per maand (korting met ooievaarspas) |
| 11.30 – 13.30 | Bowlen | Ockenburgh Active | M/V - 50+ | €9 per keer |
| 12.30 – 13.30 Of 13.45 – 14.45 | Easybics (gym of aerobics) | De Wiekslag | 12.30 – V – 55+ 13.45 – M/V – 50+ | €150 per jaar/ €50 per trimester |
| 14.45 – 15.15 | Fifty Fit (zwemmen) | De Waterthor | M/V - 50+ | €3,55 per les |
| 15.20 – 15.50 | Fifty Fit (zwemmen) | De Waterthor | M/V - 50+ | €3,55 per les |
| 19.30 – 21.00 | Tai Chi | De Geest | M/V | €25 per maand |

Beweegaanbod Loosduinen Juli 2024

WOENSdag

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|---------------|---------------------|-------------------|-----------|------------------|
| 09.00 – 10.15 | Yoga | Centrum de Geest | M/V | €22,50 per maand |
| 10.30 – 11.45 | Yoga | Centrum de Geest | M/V | €22,50 per maand |
| 10.00 – 11.30 | Wandelen | Centrum Bokkefort | M/V | Gratis |
| 12.00 – 12.30 | Fifty Fit (zwemmen) | De Waterthor | M/V - 50+ | €3,55 per les |
| 20.00 – 20.45 | Aquarobic | De Waterthor | M/V - 50+ | €7,10 per les |
| 19.30 – 22.30 | Country Line Dance | Middin | M/V | €12,50 per maand |

DONDERdag

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------|------------------|
| 12.00 – 14.00 | Bowlen | Ockenburgh Active | M/V - 50+ | €9 per keer |
| 12.30 – 14.30 | Sport 55+ | Sporthal Loosduinen | M/V - 55+ | €12,50 per maand |
| 13.30 – 14.30 | MBVO | De Wiekslag | M/V | €10 per maand |
| 14.30 – 15.30 | MBVO | De Wiekslag | M/V | €10 per maand |
| 14.45 – 15.15 of 15.20 – 15.50 | Fifty Fit (zwemmen) | De Waterthor | M/V - 50+ | €3,55 per les |
| 15.30 – 16.30 | Granny Hip-Hop (dansen) | De Wiekslag | V – 65+ | €4,- per les |

Beweegaanbod Loosduinen Juli 2024

VRIJDAG

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 09.30 – 12.00 | Badminton | Sporthal Loosduinen | M/V | €170 per seizoen |
| 09.30 – 10.30 | Nordic Walking | Startpunt Ockenburgh | M/V | Informeer voor meer informatie |
| 10.30 – 11.30 | Open je Hart | De Kas | M/V | Gratis |
| 11.00 – 12.00 | MBVO | Centrum de Geest | M/V - 65+ | €10 per maand |
| 12.00 – 13.00 | MBVO | Centrum de Geest | M/V - 65+ | €10 per maand |
| 11.30 – 12.30 Of 13.00 – 14.00 | Easybics (gym of aerobics) | De Henneberg | 11.30 – V – 50+ 13.00 – V – 50+ | €150 per jaar/ €50 per trimester |
| 13.30 – 14.30 | Wandelen | Florence Dekkersduin | M/V | Gratis |
| 14.45 – 15.15 of 15.20 – 15.50 | Fifty Fit (Zwemmen) | De Waterthor | M/V - 50+ | €3,55 per les |

ZATERDAG

| Tijd | Activiteit | Locatie | Doelgroep | Kosten |
|---------------|----------------|-----------------|-----------|--------------------------------|
| 09.30 – 10.30 | Nordic Walking | Kijkduin | M/V | Informeer voor meer informatie |
| 10.15 – 11.15 | Slow Sports | Park Ockenburgh | M/V | Strippenkaart 10 lessen €80 |

Beweegaanbod Loosduinen Juli 2024

Adressen

De Kas - Villa Ockenburgh "De Kas", Monsterseweg 4, 2553 RL Den Haag

De Waterthor - Thorbeckelaan 350, 2546 BZ Den Haag

Florence Dekkersduin - Campanulastraat 6, 2555 DE Den Haag

Middin - Billie Hollidaystraat 100 Den Haag

Notenbuurt Buurtkamer - Walnootstraat 181, 2555 XL Den Haag

Ockenburgh Active - Wijndaelerduin, Schapenatjesduin 25, 2554 BX Den Haag

Saffier Nolenshage - Monseigneur Nolenslaan 22, 2555 XZ Den Haag

Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Startpunt Ockenburgh (naast de parkeerplaats) - Monsterseweg 2, 2553 RL Den Haag

Wijkcentrum Bokkefort - Doctor H.E. van Gelderlaan 260, 2552 KW Den Haag

Wijkcentrum de Geest - Georges Bizetstraat 25 2551 ZC Den Haag

Wijkcentrum de Wiekslag - Molenbrink 68, 2553 GR, Den Haag

Voor **meer informatie** neem contact op met de Buurtsportcoach van Loosduinen.

Mail: Giovanny@buurtsportcoachdenhaag.nl

Telefoon: 06-34561610

Website: loosduinen.buurtsportcoachdenhaag.nl