

## Beweegaanbod Loosduinen September 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 September 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
09.30 – 10.30	Yoga	De Wiekslag	M/V 55+	
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 September 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 September 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](mailto:Giovanny@buurtsportcoachdenhaag.nl)

**Telefoon:** 06-34561610

**Website:** [loosduinen.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://loosduinen.buurtsportcoachdenhaag.nl)