

**Beste bewoner van Laak, hierbij een overzicht van beweegactiviteiten die plaatsvinden bij u in de buurt (*januari 2018*). Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laakkwartier, 06 - 55 42 10 30 of [jay@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:jay@buurtsportcoachdenhaag.nl)**

**U kunt altijd gratis deelnemen aan een proefles en op ieder moment instromen!**

#### Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-11.30	Aerobics	Vliethage	V 18+	€ 6,00 p/m
09.30-11.30	Aerobics	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 p/m
14.00-16.00	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 4,50* / € 9,00 p/m
15.00-16.00	Volleybal	Sporthal 't Zandje	M / V 18+	€ 0,50 per keer
16.00-17.00	Badminton	Sporthal 't Zandje	M / V 18+	€ 0,50 per keer
17.30-19.30	Dansen	Vliethage	V 18+	Gratis
18.00-19.30	Hardlopen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
19.00-20.00	Zumba	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m
19.00-20.30	Yoga	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 10,00 per maand
19.00-20.30	Aerobics voor vrouwen	Vliethage	V 18+	€ 8,00 per maand
19.30-20.30	Zumba	Team De Jager	M / V 18+	€ 10,00 per maand
20.00-21.00	Afro dance	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m
21.00-22.00	Heels/Ladies styling	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m

#### Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Interculturele beweeggroep	Coöperatief Eigenwijzer	V 45+	€ 6,00 per maand
10.45-11.45	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 6,00 per maand
12.00-13.00	Bewegen Voor Ouderen	Cromvlietplein	M / V 5+	€ 16,00 per kwartaal
12.30-13.15	BeweegFit Speciaal	Mosaico	M / V 25+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	DansFit	Gerth van Wijk school	V 18+	€ 6,00 per maand
14.00-15.00	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 6,00 per maand
15.30-17.00	Voetbal	HVV Laakkwartier	M 18+	€ 1,00 per week
18.30-20.00	Yoga	De Wissel	M / V 18+	€ 7,50 per maand
19.00-21.00	Line Dance	Laaktheater	M / V 18+	€ 12,00 per maand

#### Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Bewegen met gezondheidsprobl.	HVV Laakkwartier	V 45+	€ 6,00 per maand
09.30-11.00	Steps & BBB	Vliethage	V 18+	€ 6,00 per maand
10.30-11.30	DansFit	Gerth van Wijk school	V 18+	€ 6,00 per maand
18.00-19.00	Shakuma (Afrikaanse dans)	Oase	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.15	Hardlopen en wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.30	Aerobics voor vrouwen	Vliethage	V 18+	€ 8,00 per maand
19.15-20.15	Judo	Shin Hajimeru	M / V 18+	€ 16,00 per maand

\* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

**[www.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl)**



### Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.30	Fitness / Wandelen	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 p/m
10.00-11.00	Yoga	De Wissel	V 18+	€ 7,50 per maand
09.30-11.30	Bewegen 45+	Cromvlietplein	M / V 45+	€ 6,00 per maand
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 55+	€ 6,25* / € 12,00 p/m
14.00-14.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-15.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-16.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-19.45	Hardlopen en wandelen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.30-20.00	Yoga	De Wissel	M / V 18+	€ 7,50 per maand
18.30-20.00	Yoga	Vliethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer

### Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	V 18+	€ 8,00 per maand
14.00-15.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 1	M / V 70+	€ 10,00 per maand
19.00-20.00	Dansen	Team De Jager	M / V 18+	€ 10,00 per maand

### Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
12.00-13.30	Yoga	Vliethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer

\* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

### Adressen locaties

- Buurthuis van de Toekomst HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
- Coöperatief Eigenwijzer, Ketelstraat 23, 2516 VT, Den Haag
- Cromvlietplein 120, 2516 KV Den Haag
- Gerth van Wijkschool, Withuysstraat 2, 2523 GW Den Haag
- Laaktheater, Ferrandweg 4t, 2523 XT Den Haag
- Lipa 1 koffiekamer, Pasteurstraat 205A, 2522 RJ Den Haag
- Lipa 2 koffiekamer, Pasteurstraat 325, 2522 VV Den Haag
- Moisaico, Pompstraat 16, 2516 RJ Den Haag
- Oase, Van Meursstraat 1, 2524 XN Den Haag
- Shin Hajimeru, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
- De Stiel, Stieltjesstraat 848A, 2521 TD, Den Haag
- Team De Jager, Rijswijkseweg 324, 2516 HM Den Haag
- Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag
- Vliethage, Rijswijkseweg 252, 2516 EN Den Haag
- De Wissel, Betsy Perkstraat 12, 2524 XT Den Haag
- 't Zandje, Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

Voor informatie kunt u contact opnemen Jay van Veelen, Buurtsportcoach  
Laakkwartier, 06 - 55 42 10 30 of [jay@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:jay@buurtsportcoachdenhaag.nl)

**U kunt altijd gratis deelnemen aan een proefles en op ieder moment instromen!**

**[www.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl)**

