

Beste bewoner van Laak, hierbij een overzicht van bewegactiviteiten die plaatsvinden bij u in de buurt (september 2020). Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, 06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

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

Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.30	Aerobics	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 p/m
10.00-12.00	Wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	Gratis
12.15-13.00	BeweegFit Speciaal	Mosaico	M / V 25+	€ 6,00 per maand
14.00-16.00	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 4,50* / € 9,00 p/m
17.30-18.45	Hardlopen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
19.00-20.30	Yoga	Cromvlietplein / HVL	M / 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	Hip hop feminine	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
10.45-11.45	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	Meer Bewegen Voor Ouderen	Cromvlietplein	M / V 55+	€ 16,00 per kwartaal
13.30-14.30	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer
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 30+	€ 7,50 per maand
19.00-20.00	Meditatie	Stichting Schets	M / V 18+	Gratis

Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Lady Fit / BBB	Vliethage	V 18+	€ 1,00 per keer
18.00-19.00	Shakuma (Afrikaanse dans)	Oase	V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.15	Hardlopen en wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.15-20.15	Judo	Shin Hajimeru	M / V 18+	€ 16,00 per maand
20.00-21.00	Afro dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.30	Fitness / Wandelen	De Wissel	V 18+	€ 6,00 per maand
09.30-11.30	Bewegen 45+	Cromvlietplein	M / V 45+	€ 6,00 per maand
10.00-11.30	Yoga	De Wissel	V 35+	€ 7,50 per maand
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 55+	€ 13,00 per maand
12.00-13.00	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer
13.30-14.30	Lady Fit / BBB	Vliethage	V 18+	€ 1,00 per keer
14.00-14.45	Meer Bewegen Voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-15.45	Meer Bewegen Voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-16.00	Meer Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 30+	€ 0,50 per keer

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

www.buurtsportcoachdenhaag.nl



Vervolg donderdag

18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-20.00	Yoga	Viethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer
19.00-20.00	Yoga	Stichting Schets	M / V 18+	€ 12,00 per maand

Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	V 18+	€ 8,00 per maand
10.45-11.45	Wandelen	SHG Spoorwijk	M / V 18+	Gratis
11.00-12.00	Aangepast bootcamp	HVV Laakkwartier	M / V 18+	€ 13,00 per maand
11.00-12.00	Senioren gym	ROC Mondriaan	M / V 60+	€ 1,00 per keer
14.00-15.00	Wandelvoetbal	HVV Laakkwartier	M / V 60+	€ 7,50* / € 15,00 p/m
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
20.00-21.00	Urban dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

* = Ooievaarspas
voorbehouden)

(Wijzigingen

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

Adressen locaties

- HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
- Beweigi, 1e van der kunstraat 282, 2521 AV Den Haag
- Cromvlietplein 120, 2516 KV Den Haag
- Laakhage Trefpunt, Peilstraat 67, 2516 RG Den Haag
- Leo's Lipa, Paets van Troostwijkstraat 93, 2522 DM 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
- ROC Moncriaan, Leeghwaterplein 72, 2521 DB Den Haag
- Shin Hajimeru, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
- SHG Spoorwijk, Alberdinck Thijmstraat 85, 2524 HC Den Haag
- Stichting Schets, Schimmelweg 200, 2524 XK Den Haag
- Team De Jager, Rijswijkseweg 324, 2516 HM Den Haag
- Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag
- Viethage, Rijswijkseweg 252, 2516 EN Den Haag
- De Wissel, Van Meursstraat 1a-b, 2524 XN Den Haag
- 't Zandje, Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag
- Kunstgras 't Zandje, (naast de sporthal) Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

Voor informatie kunt u contact opnemen Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak
06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

