

Beste bewoner van Laak, hierbij een overzicht van beweegactiviteiten die plaatsvinden bij u in de buurt (mei 2022). Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, 06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl. Onderstaande beweegactiviteiten zijn onder voorbehoud, wanneer de activiteiten doorgaan wordt er rekening gehouden met coronamaatregelen!

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

Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Full body training intensief	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 55+	€ 12,50 per maand
10.15-11.15	Full body training Normaal	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
10.00-12.00	Wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	Gratis
14.00-16.00	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 4,50* / € 9,00 p/m
17.00-18.00	Wandelen / hardlopen	Jumbo Laakweg	M / V 18+	Gratis
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
18.00-19.30	Yoga	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 8,00 per maand
20.00-21.00	Hip hop feminine	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m
20.00-21.00	Vrouwen Bollywood dansen	Laaktheater	V30+	€ 23,50 per maand
20.00-22.00	Zaalvoetbal	Trefpunt Laakhage	M 18-35	€ 30,00 per jaar

Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Buitenfitness	De Wissel	M / V 18+	Gratis
10.00-11.00	Buiten bewegen en krachttraining	Park Hof van Heden	V 18+	€ 5,00 p/m
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
19.30-20.30	Caribbean-Afro dansles	Trefpunt Laakhage	M / V 18+	€ 6,00 per les

Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Lady Fit / BBB	Impact Schipperskwartier	V 18+	€ 1,00 per keer
18.00-20.00	Aerobics & krachttraining	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
19.00-20.15	Hardlopen en wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
20.00-21.00	Afro dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Fitness	De Wissel	V 18+	€ 5,00 per maand
09.30-10.30	Buitenfitness	De Wissel	M / V 18+	Gratis
10.00-11.00	Fitness	De Wissel	V 18+	€ 5,00 per maand
09.30-11.30	Bewegen 45+	Cromvlietplein	M / V 45+	€ 6,00 per maand
10.00-11.00	Yoga	De Wissel	V 35+	€ 7,50 per maand
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 55+	€ 12,50 per maand
12.00-13.00	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

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



Vervolg donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
13.30-14.30	Lady Fit / BBB	Impact Schipperskwartier	V 18+	€ 1,00 per keer
15.00-16.00	Meer Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
17.00-18.00	Wandelen / hardlopen	Jumbo Laakweg	M / V 18+	Gratis
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 30+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-20.00	Yoga	Impact Schipperskwartier	M / V 18+	€ 3,00 per keer
19.00-20.00	Yoga	Stichting Schets	M / V 18+	€ 15,00 per maand
20.00-22.30	Zaalvoetbal	Trefpunt Laakhage	M 35 - 75	€ 2.50 per maand

Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Full body training intensief	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	V 18+	€ 8,00 per maand
10.15-11.15	Full body training Normaal	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
11.00-12.00	Senioren gym	ROC Mondriaan	M / V 60+	€ 1,00 per keer
13.00-14.00	Buiten Fitness	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
14.00-15.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 1	M / V 70+	€ 10,00 per maand
15.00-16.00	Wandervoetbal	HVV Laakkwartier	M / V 60+	€ 7,50* / € 15,00 p/m
20.00-21.00	Urban dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen	HVV Laakkwartier	V 40+	€ 6,00 per maand
10.30-11.30	Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen	HVV Laakkwartier	V 40+	€ 6,00 per maand

Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
10.00-11.00	Bellydance	HVV Laakkwartier	V 16+	€ 23,50 per maand
11.00-12.00	Zumba, Pilates en Yoga	HVV Laakkwartier	V 16+	€ 12,50 per maand

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

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 / HVL 120, 2516 KV Den Haag
- Impact Schipperskwartier, Rijswijkseweg 252, 2516 EN Den Haag
- Jumbo Laakweg, Laakweg 126, 2521 SC Den Haag
- Laaktheater, Ferrandweg 4-T, 2523 XT Den Haag
- Lipa 1 koffiekamer, Pasteurstraat 205A, 2522 RJ Den Haag
- Lipa 2 koffiekamer, Pasteurstraat 325, 2522 VV Den Haag
- Ketelveld (achter basisschool De Kameleon), Ketelstraat 101, 2516 VN Den Haag
- Park Hof van Heden, ingang Alberdingk Thijmstraat 71, 2524 HC Den Haag
- ROC Mondriaan, Leeghwaterplein 72, 2521 DB Den Haag
- Stichting Schets, Schimmelweg 200, 2524 XK Den Haag
- Trefpunt Laakhage, Peilstraat 67, 2516 RG Den Haag
- Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag
- De Wissel, Van Meursstraat 1a-b, 2524 XN Den Haag
- 't Zandje, Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

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

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Bovenstaande bewegactiviteiten zijn onder voorbehoud in verband met coronamaatregelen.



voor elkaar



Den Haag