

Activiteitenoverzicht Buurtsportcoach Rustenburg/Oostbroek

Meld je aan bij de Buurtsportcoach Rustenburg-Oostbroek:

Kevin Panoet – 0646153161 – kevin@buurtsportcoachdenhaag.nl

MAANDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
08:30-09:00	Zwemmen 'Fifty fit'	Zwembad Zuiderpark	M/V 50+	€3,50 p/keer
14:15-15:15	MBvO/Gym 65+	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 65+	€10,- p/maand. OVP 50%
18:00-20:00	Pencak Silat	Sportcampus Zuiderpark	M/V Alle leeftijden	Informeert
19:30-20:30	Zumba	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	€2,- p/keer
19:30-21:00	Ado DH Footcamp	"De Aftrap" in Zuiderpark	M/V 21+	€100,- p/3 maanden
21:00-21:45	Zwemmen/zwemles	Zwembad de Houtzagerij	M 16+	€13,75 OVP
Gehele dag	Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€10,- voor 10x Strippenkaart

DINSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
10:00-11:30	Fitwandelen	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€1,- per keer
11:00-13:00	MBvO/Gym 65+	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 65+	€10,- p/maand. OVP 50%
13:00-14:00	Wandelen	Parkoers Café Zuiderpark	M/V 18+	Informeert
13:00-14:00	Senioren Fitness	Wijkcentrum Escampade	M/V 50+	Gratis - Informeert bij BSC
18:50-19:35	Aquajogging	Zwembad Zuiderpark	M/V 18+	€7,10 p/k. €71 voor 12x
19:45-20:30	Aquarobic	Zwembad Zuiderpark	M/V 18+	€7,10 p/k. €71,- voor 12x
Gehele dag	Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€10,- voor 10x Strippenkaart

WOENSDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
08:30-11:45	Zwemmen 'Fifty fit'	Zwembad Zuiderpark	M/V 50+	€3,50 p/keer
10:00-11:00	Zumba/Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	Gratis
13:00-14:00	Fitness 55+	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 55+	Gratis
18:00-19:00	Hardlopen	A.V. SPARTA-Reakt	M/V 18+	Gratis
18:30-19:30	Wandelen NDC	Sportcampus Zuiderpark	M/V 18+	Gratis
19:00-20:30	Pencak Silat	Sportcampus Zuiderpark	M/V 18+	€30,- p/m – 50% voor OVP
19:30-20:30	Zumba	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	€2,- p/keer
20:00-21:00	Aerobics/Bodyshape	Gymnastiek vereniging DONAR	V 40+	€37,50 p/m. OVP 50%
Gehele dag	Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€10,- voor 10x Strippenkaart

DONDERDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
10:30-11:00	Stoelyoga	Saffier Sweaneheve	M/V 55+	Gratis – Informeert bij BSC
10:30-11:30	Bewegen in spelvorm	Haags Ontmoet	M/V 55+	Gratis
11:00-12:00	Fitness voor ouderen	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 50+	Gratis – Informeert bij BSC
12:00-13:00	Wijkwandeling	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	Gratis
12:30-13:30	Fitness voor ouderen	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 50+	Gratis – Informeert bij BSC
14:00-16:00	Begeleiding fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	€1,- p/k
19:00-20:00	Aquayoga	Zwembad Escamphof	M/V 20+	Informeert
19:30-21:00	Ado DH footcamp	"De Aftrap" in Zuiderpark	M/V 21+	€100,- p/3 maanden
Gehele dag	Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€10,- voor 10x Strippenkaart

VRIJDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
09:30-11:00	Yoga dance	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	€10,- p/m
10:00-11:30	Nordic walking	Parkoers Café Zuiderpark	M/V 18+	Informeer
10:30-11:30	Fietslessen	Wijkcentrum Escampade	M/V 21+	€20,- voor 10 ritten
12:00-12:45	Fietslessen	Wijkcentrum Escampade	M/V 21+	€20,- voor 10 ritten
19:30-20:30	Body Balance	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V 18+	€2,- p/k
Gehele dag	Fitness	Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	M/V Alle leeftijden	€10,- voor 10x strippenkaart

ZATERDAG

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
09:00-11:00	Hardlopen	Parkoers Café Zuiderpark	M/V Alle leeftijden	Gratis
10:00-12:30	Pencak Silat	Sportcampus Zuiderpark	M/V 18+	€30,- p/m – 50% voor OVP

LOCATIES

LOCATIE	ADRES
A.V. SPARTA	Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
“De Aftrap”	Meester P. Droogleever Fortuynweg 16
Haags Ontmoet	Volendamlaan 1272
Parkoers Café Zuiderpark	Marie Heinenweg 3
Saffier Swaenehove	Heiloostraat 296
Sportcampus Zuiderpark	Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
Wijkcentrum Escampade (Wijkz)	Escamplaan 61F
Zwembad Escamphof	Escamplaan 57

HEEFT U INTERESSE OM TE BEWEGEN/SPORTEN EN ZIET U GEEN AANBOD HIERBOVEN IN DE LIJST DAT U AANSPREEKT, KUNT U ALTIJD CONTACT OPNEMEN MET DE BUURTSPORTCOACH.

DE BUURTSPORTCOACH IS TE BEREIKEN VIA ONDERSTAANDE GEGEVENS VIA DE WHATSAPP OF EEN SMS BERICHT:

kevin@buurtsportcoachdenhaag.nl

06-46153161