

# Activiteitenoverzicht Buurtsportcoach

## Rivierenbuurt/Stationsbuurt

Mail: [david@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:david@buurtsportcoachdenhaag.nl) Tel: 0611129126



### maandag

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9:00-10:00	Wandelgroep bewoners	Spui, Muzenplein	M/V 60+	Gratis
10:00-11:00	VitalityClub	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 50+	Gratis
12:00-13:00	Stoelyoga	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 60+	Gratis
19:30-21:00	Kickboxen	Buurtcentrum Vliethage	Jongeren tot 30J	Informeer
20:30-22:00	Badminton	Buurtcentrum Vliethage	M/V 18+	Informeer

### dinsdag

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
10:00-11:00	Gymbox (Mei-Nov)	Oranjeplein	M/V 40+	Gratis
17:00-18:00	Wandelgroep NDC	Wagenbrug	M/V 18+	Gratis
20:00-23:00	Voetbal	Buurtcentrum Vliethage	M/V 18+	Informeer

### woensdag

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9:00-10:00	Wandelgroep bewoners	Spui, Muzenplein	M/V 60+	Gratis
10:15-11:00	Yoga	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	V 18+	€10 voor 4x
10:30-11:30	Wandelgroep NDC	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 55+	Gratis
20:00-21:00	Badminton	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 18-50	Informeer
20:00-21:00	Basketbal	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	V 18+	Gratis

### donderdag

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9:00-10:00	Beweeg Je Blij	Stads Oase Spinozahof	M/V 45+	Aanmelden
10:00-11:00	Sport voor vrouwen	Buurtcentrum Vliethage	M/V 18+	Informeer
12:30-13:00	Dao Lu/Thai Chi	Spui 150/Amare	M/V 30+	Gratis
18:00-19:00	Sport voor jongeren	Buurtcentrum Vliethage	Jongeren tot 30J	Informeer
19:30-20:30	Bio Danza	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 40+	Informeer
20:00-21:00	Spinning	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 18+	€3 per keer

### vrijdag

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
9:00-10:00	Wandelgroep bewoners	Spui, Muzenplein	M/V 60+	Gratis
11:00-12:00	Senioren gymnastiek	ROC Mondriaan	M/V 60+	Gratis
11:45-12:30	M.B.V.O.	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 60+	Informeer
13:00-14:00	Wandelgroep	Apotheek Hoefkade	M/V 18+	Gratis

### overige activiteiten

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	DOELGROEP	KOSTEN
informeer	Fietsles volwassenen	Zaanstraat 25/Buurthuis O3	M/V 18+	€20 voor 10
informeer	Zwemles vrouwen	De Houtzagerij	V 18+	informeer
informeer	Zwemles mannen	De Houtzagerij	M 18+	Informeer
Meerdere	Boksles mannen	Rubensstraat	M/V 18+	bbg-boxing.nl
Meerdere	Boksles vrouwen	Fagelstraat	M/V 18+	bbg-boxing.nl
Informeer	Samen Sportief in Beweging	Boomsluiterskade	Informeer	zorgverzekering



Lijkt één van deze activiteit je leuk? Of ben je toch naar iets anders opzoek? Houd iets je tegen om te beginnen met bewegen? Neem dan zeker contact op met de Buurtsportcoach voor een vrijblijvend gesprek en een bakje koffie.

**David van Wilgenburg, Buurtsportcoach Sport & Gezondheid**

**Tel:** 0611129126 (Bellen, whatsapp of sms)

**Mail:** david@buurtsportcoachdenhaag.nl

**Werkdagen:** Dinsdag, woensdag en donderdag

Mist er volgens jou wat aan laagdrempelig beweegaanbod op het overzicht van de wijk? Neem dan ook contact op via bovenstaande gegevens.