|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Activiteitenoverzicht Buurtsportcoach  Wijk/Wijk | | | | |
| maandag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 | Fitness groep | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 | Koersbal | Laan van Hoornwijck 260 | 60+ | Gratis |
| 14:00-16:30 | Preventie Trainingen | Laan van Hoornwijck 260 | 55+ (start 19/08) | Gratis |
| 15:00-16:00 | Wandelgroep | Laan van Hoornwijck 260 | 40+ | Gratis |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |
| dinsdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:15-10:15 | Wandelgroep | Harriët Freezerhof 193 | 40+ | Gratis |
| 10:00-11:15 | Yoga lessen | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 10:30-11:30 | Bewegingslessen | Harriët Freezerhof 201 | 50+ | Gratis |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 | Fitness groep | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 19:00-21:00 | Pilates | Harriët Freezerhof 201 | 35+ | Gratis |
| woensdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 11:00-13:00 | Fietsgroep (45 km) | De Star 51A (Leidschendam) | 35+ | Gratis |
| 11:00-12:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 199 | 50+ | €6,- per les |
| 12:30-13:45 | Stoelyoga | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 14:30-15:45 | Verdiepende yoga | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |
| 19:00-20:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 201 | 50+ | Gratis |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| donderdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 | Bewegingslessen | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 11:00-12:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 199 | 50+ | €6,- per les |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 19:00-20:00 | Pilates | Harriët Freezerhof 201 | 35+ | Gratis |
| vrijdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:30-16:00 | Fietstocht | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ (start 23/08) | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 18:30-22:30 | Wandeling - ADO | Ypenburgse Stationsweg (act.vol) | 50+ (start 23/08) | Gratis |
| zaterdag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| zondag | | | | |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |

\* Voor het beoefenen van specifieke sporten zoals; volleybal, zwemmen, hockey etc. vraag de Buurtsportcoach van Leidschenveen-Ypenburg om meer informatie. Jeffrey van Dijk is te bereiken op 06-1001 18 59 of via [Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl) / Blijf in beweging!