



Stichting Radius, voor ouderen en mensen met een handicap
 Hooglandse Kerkgracht 32
 2312 HV Leiden
 tel: 071 - 707 42 00 / fax: 071 - 707 42 80
 e-mail: info@radiuswelzijn.nl
 website: www.radiuswelzijn.nl

OEGSTGEEST

GYMNASTIEK / FIT EN GEZOND

Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
ABS Het Dok Rustenburgerpad 2	Maandag	2	10:00 - 11:00 uur 11:00 - 12:00 uur	Mw. I. Kraak
Locatie Haeswijk President Kennedylaan 141	Donderdag	2	09:30 - 10:30 uur 10:45 - 11:45 uur	Mw. J. van den Abeele
Buurthuis Kratong Curaçaostraat 18	Donderdag	1	10:30 - 11:30 uur	Mw. I. Jahshan

SPORT EN SPEL

Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
Nordic Walking				
Leidse Hout ingang Marelaan	Maandag	1	09:30 - 10.30 uur	geen
Vrij Dansen				
Locatie Haeswijk President Kennedylaan 141	Woensdag	1	14:30 - 16:30 uur	geen
Nordic Walking				
Leidse Hout ingang Marelaan	Vrijdag	1	09:30 - 10.30 uur	geen

T'AI CHI				
Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
T'ai Chi Locatie Haeswijk President Kennedylaan 141	Woensdag	2	09:30 - 10:30 uur 10:45 - 11:45 uur	Dhr. M. van Zeijl

LEIDEN NOORD				
GYMNASTIEK				
Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
Merenwijk				
Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Vrijdag	1 groep	09:30 - 10:30 uur	Mw. T. v/d Salm
Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Maandag	1 groep	10:30 - 11:30 uur	Mw. A. de Jong
De Kooi				
Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49	Dinsdag	1 groep	10:00 - 11.00 uur	Mw. N. Swanenburg
Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49	Dinsdag	1 groep	11:00 - 12:00 uur	Mw. J. van Polanen
Noord				
Huis van de Buurt het Gebouw Arubapad 2	Woensdag	1 groep	10:30 - 11:30 uur	Mw. C. Lindner
Zeeheldenwijk				
Speeltuinvereniging Ons Eiland Kortenaerstraat 61	Woensdag	1 groep	10:45 - 11:30 uur	Mw. E. Anthonissen
SPORT EN SPEL / SPORT FIT 55+				
Merenwijk				
Sporthal Broekplein Broekplein 1	Dinsdag	2 groepen	10.00 - 11.00 uur 11:00 - 12:00 uur	Mw. Z. Heij
COUNTRY- LINE DANSEN				
De Kooi				
Buurthuis de Kooi Drifstraat 49	Woensdag	1 groep	10:00 - 11:30 uur	Mw. E. Wassenaar

T'AI CHI / YOGA / ZUMBA / SILVERFIT				
T'ai Chi Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Maandag	2 groepen	13:45 - 14:45 uur 15:00 - 16:00 uur	Dhr. M. van Zeijl
T'ai Chi Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Woensdag	2 groepen	13:30 - 14:15 uur 14:30 - 15:15 uur	Dhr. Van Meurs
Yoga Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Maandag	2 groepen	16:30 - 17:30 uur 17:45 - 18:45 uur	Mw. S. Lequin
Yoga Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Donderdag	1 groep	19:00 - 20:00 uur	Mw. S. Lequin
Zumba Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Vrijdag	1 groep	10:45 - 11:45 uur	Mw. T. van der Salm
Zumba Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33 A	Maandag	1 groep	10:00 - 11:00 uur	Mw. J. Plug
Silverfit Dienstencentrum Zijloever Lage Rijndijk 129	Woensdag	1 groep	13:30 - 15:30 uur	Mw. I. Kraak

LEIDEN ZUID				
GYMNASTIEK / GALM				
Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
Binnenstad				
Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33	Woensdag	1 groep	10:00 - 11:00 uur	Mw. A. Tjin
Tuinstadwijk				
Speeltuinvereniging Zuiderkwartier Anjelierstraat 1	Donderdag	1 groep	10.30 - 11.30 uur	Mw. C. Lindner
Zuidwest				
Huis van de buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Maandag	1 groep	13:45 - 14:45 uur	Mw. J. Versteegen
Huis van de buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Vrijdag	1 groep	09.00 - 10.00 uur	Mw. I. Kraak
Rosenburch Rosenburch 71	Vrijdag	2 groepen	10.15 - 11.15 uur 11.30 - 12.30 uur	Mw. I. Kraak
GALM Gymzaal César Franckstraat	Maandag	1 groep	16:15 - 17:15 uur	Mw. N. van der Hoorn
GALM Gymzaal César Franckstraat	Woensdag	1 groep	14:30 - 15:45 uur	Mw. J. Versteegen
GALM Gymzaal César Franckstraat	Donderdag	1 groep	19:00 - 20:00 uur	Mw. A. de Jong
Gymzaal César Franckstraat	Zaterdag	1 groep	08:00 - 09:00 uur	Dhr. J. van den Ende
Zuidoost				
Vredeskerk v. Vollenhovenkade 22	Dinsdag	2 groepen	10:00 - 10:45 uur 11:15 - 12:00 uur	Mw. S. van der Weele
Meerburg				
Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126	Woensdag	2 groepen	10:00 - 11:00 uur 11:00 - 12:00 uur	Mw. J. van Polanen

Mors				
Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19	Maandag	2 groepen	10:30 - 11.30 uur 11:30 - 12:30 uur	Mw. I. van der Sar
Schouwenhove Schouwenhove 27	Maandag	1 groep	13:30 - 14:30 uur	Mw. J Scholma
GALM 3 Oktoberhal Smaragdlaan 99	Maandag	1 groep	11:00 - 12:00 uur	Mw N. v.d. Hoorn
Stevenshof				
Huis van de Buurt Stevenshof Truus Terwindtstraat 4	Dinsdag	1 groep	12:45 - 13:45 uur	Mw J. van Polanen
Huis van de Buurt Stevenshof Truus Terwindtstraat 4	Donderdag	1 groep	10.45 - 11.45 uur	Mw. S. van der Weele

FITNESS VOOR 50+

(Radius abonnement: één aaneengesloten jaar lang persoonsgebonden korting van € 5,= per maand)

FITNESS VOOR 50+ (Radius abonnement: één aaneengesloten jaar lang persoonsgebonden korting van € 5,= per maand)				
VrouwFit 5 Meilaan 20 F	Dinsdag Donderdag	1 groep 2 x per week	Vanaf 14:00 uur	Dhr. P. Monster
VrouwFit Herengracht 8	Dinsdag Donderdag	1 groep 2 x per week	Vanaf 14:00uur	Mw. M. Slingerland
VrouwFit 5 Meilaan 20 F Speciaal voor Obesitas en Diabetes patiënten	Donderdag Maandag	1 groep	19:00 - 21:00 uur 13:30 - 15:30 uur	Dhr. P. Monster
VrouwFit Herengracht 8 Speciaal voor Obesitas en Diabetes patiënten	Donderdag Maandag	1 groep	19:00 - 21:00 uur 13:30 - 15:30 uur	Mw. M. Slingerland
Fitness De Arcade	Naar keuze	1 of 2 x per week	Varieert	Dhr. P. Visser
SMC Fysio Oosterkerkstraat 1	Naar keuze	1 of 2 x per week	Varieert	Dhr. J. de Wolf
CordesFysio Stevenshof Dobbedreef 1b	Maandag Donderdag	2 x per week	Van 9:00 - 12:00 uur	Dhr. J. Cordes

(VOLKS)DANSEN / CALLANATICS				
Binnenstad				
Callanetics Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33 A	Dinsdag	1 groep	16:15 - 17:15 uur	Mw. M. Kerk
Zuidwest				
Volkstdansen Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Maandag	1 groep	09:30 - 10:30 uur	Mw. J. Scholma
COUNTRY-LINE DANSEN				
Zuidwest				
Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Donderdag	1 groepen	14:00 - 15:00 uur	Mw. E. Wassenaar
Meerburg				
Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126	Donderdag	1 groep	10:00 - 11:15 uur	Mw. L. Huyer
KOERSBAL				
Tuinstadwijk				
Speeltuinereniging Zuiderkwartier Anjelierstraat 1	Dinsdag	1 groep	10:00 - 11:00 uur	Dhr. J. Segijn
Mors/Stevenshof				
Dienstencentrum De Opaal Opaalstraat 1	Dinsdag	1 groep	10:00 - 11:00 uur	Dhr. L. Poppe
T'AI CHI / YOGA				
Binnenstad				
T'ai Chi Het Leidse Volkshuis, Apothekersdijk 33A	Maandag	1 groep	14:00 - 15:00 uur	Dhr. P. Unger
Mors/Stevenshof				
Yoga Dienstencentrum De Opaal Opaalstraat 1	Donderdag	1 groep	09:15 - 10:15 uur	Mw. S. Lequin

Zuidoost				
Yoga Dienstencentrum 't Trefpunt Professorenpad 1	Vrijdag	2 groepen	09:30 - 10:30 uur 10:45 - 11:45 uur	Mw. M. Bartels