

MBvO



OEGSTGEEST

GYMNASTIEK / FIT EN GEZOND

Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
ABS Het Dok Rustenburgerpad 2	Maandag	1	10.00 - 11.00 uur	Mw. J. Versteegen
Jottem, Louise de Coligny laan 29		1	11.15 - 12.15 uur	Mw. J. Versteegen
Locatie Haeswijk President Kennedy laan 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

Nordic Walking				
Leidse Hout, ingang Marelaan	Maandag	1 groep	09.30 - 10.30 uur	geen
Vrij Dansen				
Locatie Haeswijk President Kennedy laan 141	Woensdag	1 groep	14.30 - 16.30 uur	geen
Nordic Walking				
Leidse Hout ingang Marelaan	Vrijdag	1 groep	09.30 - 10.30 uur	geen
T'AI CHI				
T'ai Chi Locatie Haeswijk President Kennedy laan 141	Woensdag	2 groepen	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. A. de Jong
---	----------	---------	-------------------	----------------

Zeeheldenwijk

Speeltuinereniging 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				
Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
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	18.30 - 19.30 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. A. Bijpost

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. I. van Rijn
Zuidwest				
ECR de Statenhof Bachstraat 590	Maandag	1 groep	13.45 - 14.45 uur	Mw. A. de Jong
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. Z. Ashough
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 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur	Mw. N. van Wieren
Meerburg				
Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126	Woensdag	1 groep	10.15 - 11.15 uur	Mw. J. van Polanen

Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
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)

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 14.00 uur	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	9.00 - 12.00 uur	Dhr. J. Cordes

(VOLKS)DANSEN / CALLANATICS				
Wat / Waar	Dag	Groepen	Tijd	Docent
Binnenstad				
Callanetics Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33 A	Dinsdag	1 groep	16.15 - 17.15 uur	Mw. M. Kerk
Zuidwest				
Volksdansen 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 groep	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				
Zuidwest				
ECR de Statenhof Bachstraat 590	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	1 groep	09.15 - 10.15 uur	Mw. E. van Wissen