

## MBvO



## OEGSTGEEST

### GYMNASTIEK / FIT EN GEZOND

<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
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

<b>Nordic Walking</b>				
Leidse Hout, ingang Marelaan	Maandag	1 groep	09.30 - 10.30 uur	geen
<b>Vrij Dansen</b>				
Locatie Haeswijk President Kennedy laan 141	Woensdag	1 groep	14.30 - 16.30 uur	geen
<b>Nordic Walking</b>				
Leidse Hout ingang Marelaan	Vrijdag	1 groep	09.30 - 10.30 uur	geen
<b>T'AI CHI</b>				
<b>T'ai Chi</b> 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

<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
<b>Merenwijk</b>				
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

Speeltuivereniging 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
------------------------------------	----------	---------	-------------------	------------------

<b>T'AI CHI / YOGA / ZUMBA / SILVERFIT</b>				
<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
<b>T'ai Chi</b> Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Maandag	2 groepen	13.45 - 14.45 uur 15.00 - 16.00 uur	Dhr. M. van Zeijl
<b>T'ai Chi</b> Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Woensdag	2 groepen	13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur	Dhr. Van Meurs
<b>Yoga</b> Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Maandag	2 groepen	16.30 - 17.30 uur 17.45 - 18.45 uur	Mw. S. Lequin
<b>Yoga</b> Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Donderdag	1 groep	19.15 - 20.15 uur	Mw. S. Lequin
<b>Zumba</b> Dienstencentrum Merenwijk Rosmolen 28	Vrijdag	1 groep	10.45 - 11.45 uur	Mw. T. van der Salm
<b>Zumba</b> Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33 A	Maandag	1 groep	10.00 - 11.00 uur	Mw. J. Plug
<b>Silverfit</b> Dienstencentrum Zijloever Lage Rijndijk 129	Woensdag	1 groep	13.30 - 15.30 uur	Mw. A. Bijpost

<b>LEIDEN ZUID</b>				
<b>GYMNASTIEK / GALM</b>				
<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
<b>Binnenstad</b>				
Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33	Woensdag	1 groep	10.00 - 11.00 uur	Mw. I. van Rijn
<b>Zuidwest</b>				
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	Woensdag	1 groep	14.30 - 15.30 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
<b>Zuidoost</b>				
Vredeskerk v. Vollenhovenkade 22	Dinsdag	2 groepen	10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur	Mw. N. van Wieren
<b>Meerburg</b>				
Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126	Woensdag	1 groep	10.15 - 11.15 uur	Mw. J. van Polanen

<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
<b>Mors</b>				
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
<b>Stevenshof</b>				
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 <b>5 Meilaan 20 F</b>	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

**Zwemmen VOOR 50+**

**Radius aanbod:** Bij aanschaf van een eerste 10-badenkaart krijgt de deelnemer 2 extra lessen cadeau. Een badenkaart is te gebruiken voor Aquajoggen, Aquarobic en Bewegen met medische indicatie. Voor overige lessen betaalt u per keer het geldende tarief. Voor alle lessen geldt: er kan per losse les betaald worden.

**LEIDEN NOORD****AQUASPORTEN**

<b>Wat/waar</b>	<b>Les</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>
<b>De Kooi</b>				
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	MBVO	maandag	2	09.00 - 09.30 uur 09.45 - 10.15 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Zwemmen voor ouderen	maandag	1	09.00 - 10.30 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Aquarobic	maandag	1	19.30 - 20.15 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Aquajoggen	dinsdag	1	09.00 - 09.45 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Bewegen in water met medische indicatie	dinsdag	3	10.00 - 10.45 uur 10.45 - 11.30 uur 11.30 - 12.15 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Zwemmen voor ouderen	donderdag	1	09.00 - 10.30 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	MBVO	donderdag	2	09.00 - 09.30 uur 09.45 - 10.15 uur
Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66	Aquajoggen	vrijdag	1	09.00 - 09.45 uur

**LEIDEN ZUID****AQUASPORTEN****Zuidwest**

Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aquajoggen	maandag	1	09.30 - 10.15 uur
Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aquavaria	maandag	1	20.30 - 21.15 uur
Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aqua Fit-plus	dinsdag	1	11.00 - 11.45 uur
Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aquarobic	donderdag	1	09.15 - 10.00 uur
Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aqua Fit-plus	donderdag	1	13.45 - 14.30 uur
Vijf Meibad Boshuizerlaan 1	Aquajoggen	vrijdag	1	09.30 - 10.15 uur

<b>(VOLKS)DANSEN / CALLANATICS</b>				
<b>Wat / Waar</b>	<b>Dag</b>	<b>Groepen</b>	<b>Tijd</b>	<b>Docent</b>
<b>Binnenstad</b>				
<b>Callanetics</b> Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33 A	Dinsdag	1 groep	16.15 - 17.15 uur	Mw. M. Kerk
<b>Zuidwest</b>				
<b>Volksdansen</b> Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Maandag	1 groep	09.30 - 10.30 uur	Mw. J. Scholma
<b>COUNTRY-LINE DANSEN</b>				
<b>Zuidwest</b>				
Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5	Donderdag	1 groep	14.00 - 15.00 uur	Mw. E. Wassenaar
<b>Meerburg</b>				
Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126	Donderdag	1 groep	10.00 - 11.15 uur	Mw. L. Huyer
<b>KOERSBAL</b>				
<b>Zuidwest</b>				
ECR de Statenhof Bachstraat 590	Dinsdag	1 groep	10.00 - 11.00 uur	Dhr. J. Segijn
<b>Mors/Stevenshof</b>				
Dienstencentrum De Opaal Opaalstraat 1	Dinsdag	1 groep	10.00 - 11.00 uur	Dhr. L. Poppe
<b>T'AI CHI / YOGA</b>				
<b>Binnenstad</b>				
<b>T'ai Chi</b> Het Leidse Volkshuis, Apothekersdijk 33A	Maandag	1 groep	14.00 - 15.00 uur	Dhr. P. Unger
<b>Mors/Stevenshof</b>				
<b>Yoga</b> Dienstencentrum De Opaal Opaalstraat 1	Donderdag	1 groep	09.15 - 10.15 uur	Mw. S. Lequin
<b>Zuidoost</b>				
<b>Yoga</b> Dienstencentrum 't Trefpunt Professorenpad 1	Vrijdag	1 groep	09.15 - 10.15 uur	Mw. E. van Wissen