



Bewegen en Sporten in Westland

BEWEGEN EN SPORTEN

Sporten en bewegen is gezond. En leuk!

Wilt u op een plezierige manier gaan bewegen?

Of zoekt u voor anderen een leuke activiteit?

Liefst in uw eigen omgeving?

Dit boekje helpt bij het vinden van sport- en beweegactiviteiten in Westland, waarbij rekening wordt gehouden met uw conditie en gezondheid.

Wij wensen u veel beweegplezier!

INHOUDSOPGAVE

Bewegen en Sporten	1
Inhoudsopgave	2
Bewegen en Sporten per plaats	4
50+ Aqua-Aerobic	6
55+ sportief	7
Aqua-aerobic	8
Aquacycling	9
Aquajoggen	10
Aquarobic.....	12
Aquasporten	13
Aqua-Walking	14
Aqua-Zumba.....	15
Badminton.....	16
Banenzwemmen.....	17
BBB training	19
Bewegingsinstuif	21
Bewegingslessen 55+	22
Buik / Billen / Benen (BBB).....	23
Country-line dansen	24
Dameszwemmen.....	31
Fietsen.....	32
Fifty Fit	37
Fitness en groepslessen	38

Groepslessen 50+	40
Instuif Aqua-Sportief	41
Medisch Trainen	42
Meer bewegen voor ouderen	43
Nordic Walking.....	56
Pilates, Poweryoga &	58
Hatha yoga.....	58
Sportief wandelen	59
Stijldansen	60
Tafeltennis	63
Tai Chi	65
Tennis.....	68
Trimmen (hartpatiënten)	69
Trimzwemmen	70
Volksdansen	72
Yoga.....	75
Zumba Gold.....	82
Zwemmen (recreatief)	83
Zwemfit	84
Zwemmen op medisch advies	85
Accommodaties.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

BEWEGEN EN SPORTEN PER PLAATS

SPORT	PLAATS									
	De Lier	's-Gravenzande	Hoek van Holland	Honselersdijk	Kwintsheul	Maasdijk	Monster	Naaldwijk	Poeldijk	Wateringen
50+ Aqua-Aerobic							X			
55+ sportief									X	
Aqua-aerobic							X			
Aquacycling								X		
Aquajoggen							X	X		
Aquarobic								X		
Aquasporten								X		
Aqua-Walking							X			
Aqua-Zumba							X			
Badminton								X		
Banenzwemmen							X	X		
BBB training							X		X	
Bewegingsinstuif								X		
Bewegingslessen 55+								X		
Buik / Billen / Benen (BBB)		X								
Country-line dansen	X	X	X			X				X
Dameszwemmen							X			
Fietsen	X	X		X			X	X		
Fifty Fit								X		

BEWEGEN EN SPORTEN PER PLAATS

SPORT	PLAATS									
	De Lier	's-Gravenzande	Hoek van Holland	Honselersdijk	Kwintsheul	Maasdijk	Monster	Naaldwijk	Poeldijk	Wateringen
Fitness en groepslessen								X		
Groepslessen 50+								X		
Instuif Aqua-Sportief							X			
Medisch Trainen								X		
Meer bewegen voor ouderen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nordic Walking										
Pilates, Poweryoga & Hatha yoga								X		
Sportief wandelen								X		
Stijldansen	X							X		X
Tafeltennis		X						X		
Tai Chi			X	X						X
Tennis								X		
Trimmen (hartpatiënten)							X			
Trimzwebben							X	X		
Volksdansen				X			X	X		
Yoga		X		X		X	X	X	X	
Zumba Gold									X	
zwemmen (Recreatief)							X			
Zwemfit								X		
Zwemmen op medisch advies							X			

50+ AQUA-AEROBIC

Wie zegt dat 50 plussers niet meer kunnen swingen heeft het mis. Speciaal voor de actieve 50 plusser hebben wij deze vorm van aerobic in ons programma opgenomen. In heupdiep water ondersteund door gezellige muziek en onder het motto "niets moet, alles mag", wordt er vakkundig en professioneel les gegeven.

Wanneer	Maandag 11.00 - 11.45 uur Dinsdag 11.00 - 11.45 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
Kosten	€ 5,70 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

55+ SPORTIEF

Door sporten houdt u uw lichaam soepel en gezond

Wanneer	Woensdag 13.15 - 14.15 uur Donderdag 15.15 - 16.15 uur
Doel	Spierkracht behouden door gezellig met elkaar oefeningen in sport en spel te doen. Aangepast op uw niveau.
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 3,50 per les Gratis proefles mogelijk

Locatie	Brede School Westhof
Adres	De Ruijtbaan 81 2685 RS Poeldijk

Aanbieder	Bernasport
Contactpersoon	Berna van Kester 06 244 64 394 bernasport@kabelfoon.net
Website	www.bernasport.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Donderdag in de Sosefhal in Honselersdijk
-----------------------	---

AQUA-AEROBIC

Aqua-Aerobic is bewegen op moderne muziek met als eerste doel het verbeteren van de conditie door middel van springvormen. Omdat de oefeningen plaats vinden in heupdiep water is Aqua-robics in vergelijking met de "droge" aerobic-les minder belastend voor de gewrichten. Tegelijkertijd is door de waterverplaatsing Aqua-Aerobic intensiever zodat ook de nadruk gelegd kan worden op spierversterkende oefeningen. Aqua-Aerobic is eigenlijk voor iedereen. Of u nu komt om uw conditie op peil te brengen of te houden. Of om wat energie te verbranden naast uw dieet. Of omdat u het gewoon leuk vindt om lekker te sporten. Ook mannen zijn van harte welkom. Het is een misverstand dat Aqua-Aerobic een vrouwensport is. De laatste tijd zijn er gelukkig steeds meer mannen die het Aqua-Aerobic ontdekken.

Wanneer	Maandag 19.45 uur Dinsdag 20.15 uur Donderdag 20.15 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,00 per les Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

AQUACYCLING

ClubAqua Cycling nieuwe formule! Aquacycling is helemaal hot. Een trend in de fitnessbranche die je niet mag missen. Aquacycling doe je op een hydrorider (fiets) die in het water staat. Het speciale draaimechanisme van de hydrorider maakt het mogelijk zowel vooruit als achteruit te trappen. Door de weerstand van het water is Aquacycling een intensieve conditietraining met een hoge vetverbranding. Aquacycling doe je op heerlijk opzwevende muziek. Waar is het goed voor? Je conditie en uithoudingsvermogen worden beter. Je traint je benen, dijen en billen. Maar door het gebruik van het water, wordt ook het bovenlichaam stevig getraind. Met en zonder steun van de hydrorider oefen je ook de buik-, romp- en armspieren tijdens het fietsen en naast de fiets. Kan iedereen het doen? Aquacycling is een activiteit voor alle leeftijden. Voor ouderen is Aquacycling een prima vorm van bewegen, omdat het net als zwemmen een nagenoeg niet blessuregevoelige activiteit is.

Wanneer	Woensdag 19.15 - 20.00 uur Vrijdag 09.00 - 09.45 uur
Doel	Intensief onder water fietsen op het ritme van de muziek
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 7,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hogebomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

AQUAJOGGEN

Lopen door het water, zonder de bodem te raken. Kom dan gerust naar de lessen aquajoggen in zwembad De Hoge Bomen. Voor mensen die lekker aan hun conditie willen werken een absolute must. Tijdens deze lessen maakt de zogeheten wet-belt om je middel het mogelijk om in een verticale positie te blijven en "door het water te lopen". Aquajoggen verbetert de lenigheid en kracht van het lichaam en kan herstel van blessures aan bijvoorbeeld heup, knie of enkel versnellen.

Wanneer	Donderdag 19.15 - 20.00 uur
Doel	Intensief bewegen op muziek met behulp van een wetbelt
Doelgroep	Vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

AQUA-JOGGING

Aqua-Jogging bestaat onder meer uit lopen in diep water, waarbij geen overbelasting van pezen en gewrichten plaatsvindt. Dus geen spierpijn maar spierversterking. Met gebruik van een wetbelt, een speciaal voor het Aqua-Jogging ontwikkeld drijfmiddel, worden er verschillende loopvormen beoefend. Daarnaast wordt met gebruik van stuwmaterialen en ondersteunende muziek een conditieverbeterend oefenschema gevolgd.

Wanneer	Dinsdag 21.00 - 21.45 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,00. Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

AQUAROBIC

Aquarobic is een dynamische trainingsvorm op heerlijke muziek. Een van de specialiteiten van zwembad De Hoge Bomen is een jarenlange ervaring op gebied van bewegen op muziek. Gebruikmakend van de eigenschappen van water kun je je conditie op peil houden. Groot voordeel van aquarobic is de lage belasting op de gewrichten vanwege de opwaartse druk van het water. Dit moet je een keer ervaren! Na de les kun je eventueel ook nog gebruik maken van het recreatiebad en het Turks-stoombad.

Wanneer	Woensdag 20.15 - 21.00 uur
Doel	Intensief bewegen op muziek
Doelgroep	Vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

AQUASPORTEN

In zwembad De Hoge Bomen kun je terecht om onder enthousiaste en deskundige leiding gericht aan je conditie te werken. Aquasporten is een combinatie-les die intensief en afwisselend is. De eerste 10 minuten wordt er op muziek een warming-up gegeven. Eenmaal lekker warm dan wordt er doorgetraind met een wet-belt om (aquajoggen ongeveer 15 minuten), afgewisseld met 15 minuten trimzwemmen. De les wordt afgesloten met een cooling-down op muziek. Deze les is een echte aanrader waarbij allerlei facetten van de zwemsport aan bod komen. Na de les kunt u bijkomen in ons recreatiebad en gebruik maken van het Turks-stoombad.

Wanneer	Dinsdag 19.30 - 20.15 uur Donderdag 10.00 - 10.45 uur
Doel	Intensief bewegen op muziek, trimmen en aquajoggen
Doelgroep	Vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

AQUA-WALKING

Speciaal voor mensen met m.s., astma, reuma, hartklachten en rugklachten bestaat de Aqua-jogging variant Aqua-Walking. Deze activiteit is bijna hetzelfde als het Aqua-Jogging, echter bij deze doelgroep wordt de nadruk gelegd op het herstellen van de klacht of het reduceren ervan.

Wanneer	Dinsdag 14.15 - 15.00 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 5,70 per les Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

AQUA-ZUMBA

Aqua-Zumba is dé nieuwe aqua sensatie. Ken je de merenque, de salsa, de bellydance, de cha cha cha of de mambo? Ze worden u aangeleerd op gezellige opzweepende Latijns Amerikaanse muziek. Zo swingt u drie kwartier door het water. Iedereen kan het leren en meedoen op zijn/haar eigen niveau. Een totale fun workout welke je figuur en conditie verbetert. Of je nou man bent of vrouw, jong of oud, een enorme conditie hebt of niet... Aqua-Zumba is geschikt voor iedereen! Ervaar Aqua-Zumba zelf en kom meedoen. U zult het fantastisch vinden!

Wanneer	Woensdag 20.15 - 21.00 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,00 per les Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

BADMINTON



Wanneer	Maandag- en donderdagavond
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	€ 131.- per jaar

Locatie	Sporthal de Pijl
Adres	Bachlaan 1-3 2671 TJ Naaldwijk

Aanbieder	Badmintonvereniging BC MIX
Contactpersoon	Nic van Paassen (0174) 62 06 62
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

BANENZWEMMEN

Voor degenen die zelfstandig hun conditie op peil willen houden bieden wij diverse mogelijkheden om in ons diepe bassin "banen te zwemmen". De Hoge Bomen biedt op vele tijden in de week de mogelijkheid om banen te zwemmen. Ruim baan voor (kilo) metervreters! Lekker ongestoord baantjes trekken voor de ontspanning of om de conditie op peil te houden. Hoeveel baantjes en hoe fanatiek alleen of met een groep? Dat bepaalt u zelf. Niet voor niets is banenzwemmen een van de populairste activiteiten in de Nederlandse zwembaden.

Wanneer							
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07.00 - 08.30 uur		x	x	x	x		
08.30 - 10.00 uur							x
11.45 - 12.45 uur	x	x	x	x			
20.30 - 21.30 uur				x			
Doel	Gezond bewegen						
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden						
Kosten	€ 4,30 per les Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten						

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

BANENZWEMMEN

Wilt u een conditie opbouwen of gewoon lekker voor de ontspanning zwemmen? Doe dan mee met banenzwemmen. De Hoge Bomen biedt op vele tijden in de week de mogelijkheid om banen te zwemmen. Ruim baan voor (kilo) metervreters! Lekker ongestoord baantjes trekken voor de ontspanning of om de conditie op peil te houden. Hoeveel baantjes en hoe fanatiek alleen of met een groep? Dat bepaalt u zelf. Niet voor niets is banenzwemmen een van de populairste activiteiten in de Nederlandse zwembaden.

Wanneer	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	07.00 - 08.30 uur	x	x	x	x	x	
09.00 - 10.00 uur							x
09.00 - 10.00 uur dames				x			
12.00 - 13.00 uur	x	x	x	x	x	x	
21.00 - 22.00 uur		x	x	x			
Doel							
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar						
Kosten	€ 4,50 per les						

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

BBB TRAINING

BBB-training is voor iedereen toegankelijk. Geen springvormen en geen moeilijke pasjes. De bewegingen worden aan uw niveau aangepast.

Wanneer	Dinsdag 08.45 - 09.45 uur
Doel	Om de buik- bil- bekkenbodemp- en beenspieren te stimuleren en aan te sterken
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 30 jaar
Kosten	€ 6,00 per les Gratis proefles mogelijk

Locatie	Basisschool Het Kompas
Adres	Havenstraat 28b 2681 LD Monster

Aanbieder	Bernasport
Contactpersoon	Berna van Kester 06 244 64 394 bernasport@kabelfoon.net
Website	www.bernasport.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

BBB TRAINING

Het is voor iedereen toegankelijk. Geen springvormen en geen moeilijke pasjes. De bewegingen worden aan uw niveau aangepast.

Wanneer	Woensdag 08.45 - 09.45 uur
Doel	Om de buik- bil- bekkenbodemp- en beenspieren te stimuleren en aan te sterken
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 30 jaar
Kosten	€ 6,00 per les Gratis proefles mogelijk

Locatie	Brede School Westhof
Adres	De Ruijtbaan 81 2685 RS Poeldijk

Aanbieder	Bernasport
Contactpersoon	Berna van Kester 06 244 64 394 bernasport@kabelfoon.net
Website	www.bernasport.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

BEWEGINGSINSTUIF



Wanneer	Vrijdag 18.45 - 20.15 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	

Locatie	MBO Lentiz college
Adres	Prof. Holwerdalaan 60, 2672 LD Naaldwijk

Aanbieder	ELCA 55 sport
Contactpersoon	Elly v/d Broek 06 48 113 685
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

BEWEGINGSLESSEN 55+



Wanneer	Maandag 13.00 - 14.00 uur 14.00 - 15.00 uur 15.00 - 16.00 uur Vrijdag 08.30 - 09.30 uur 09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	

Locatie	Gymzaal de Boemerang
Adres	Van de Doortogenstraat Naaldwijk

Aanbieder	ELCA 55 sport
Contactpersoon	Elly v/d Broek 06 48 113 685
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

BUIK / BILLEN / BENEN (BBB)

Deze activiteit is speciaal voor mensen die grondoefeningen kunnen/willen doen, de zogenaamde buik-/been- en biloefeningen (BBB).

Wanneer	Woensdag 10.15 -11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Kasteeleplein
Adres	Dingemans van de Kasteeleplein 1 3151 CJ 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 45 82 of (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Dinsdag 14.00 - 16.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 3,50 per keer Gratis proefles mogelijk

Locatie	Dienstencentrum De Hoekstee
Adres	Mercatorweg 50 3151 CJ Hoek van Holland

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 38 37 44 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Donderdag 9.30-11.15 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 46,40 (september t/m december) € 69,60 (januari t/m juni) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Kasteeleplein
Adres	Dingemans van de Kasteeleplein 1 2691 WE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 45 82 of (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Donderdag 10.15 - 11.45 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 45,00 (januari t/m mei) € 36,00 (september t/m december) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Prinsenhof
Adres	Corn. Houtmanplein 6 2676 XE Maasdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 46 69 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Maandag 19.30 - 22.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 3,00 per keer Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum 'T Anker
Adres	W.C. Baron van Gentplein 31 2678 GC De Lier

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 30 22 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding. Niet in de vakantieperiode.
-----------------------	---

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Donderdag 09.45 - 10.15 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen voor beginners vanaf 55 jaar
Kosten	€ 1,00 per keer Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Prinsenhof
Adres	Corn. Houtmanplein 6 2676 XE Maasdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 46 69 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Woensdag 12.45 - 13.45 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen voor beginners vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Terra Nova
Adres	Het Tolland 2-4 2291 VS Wateringen

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 52 75 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

COUNTRY-LINE DANSEN

Deze club danst op gevarieerde Country- en Westernmuziek. Deze dansvorm kan zonder danspartner worden beoefend. Een leuke vorm van bewegen, ook voor heren. Onder deskundige begeleiding. Voor beginners en gevorderden.

Wanneer	Woensdag 09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Gevorderde mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 64,00 (september t/m december) € 80,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Terra Nova
Adres	Het Tolland 2-4 2291 VS Wateringen

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 52 75 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

DAMESZWEMMEN

Speciaal voor dames die op een gezellige manier iets aan hun conditie willen doen bestaat het dames- zwemmen. Naast het lange banen zwemmen in het diepe bad mogen de dames ook gebruik maken van de glijbaan en whirlpool.

Wanneer	Dinsdag 20.15 - 21.00 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 4,30 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

FIETSEN

Vindt u alleen fietsen ongezellig? Als het in het voorjaar of in de zomer redelijk weer is, dan gaat men met een groepje een fietstochtje maken. U kunt geheel vrijblijvend met de fietsgroep meegaan.

Wanneer	Woensdag 09.00 uur
Doel	
Doelgroep	
Kosten	Gratis

Locatie	De Hoeksteen
Adres	Kampschoerstraat 25 2681AB Monster

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	(0174) 21 39 59 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiselwelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

FIETSEN

Vindt u alleen fietsen ongezellig? Als het in het voorjaar of in de zomer redelijk weer is, dan gaat men met een groepje een fietstochtje maken. U kunt geheel vrijblijvend met de fietsgroep meegaan.

Wanneer	Woensdag 09.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	Gratis

Locatie	Wijkcentrum De Hunselaer
Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Mei t/m September (Alleen bij goed weer)
-----------------------	--

FIETSEN

Vindt u alleen fietsen ongezellig? Als het in het voorjaar of in de zomer redelijk weer is, dan gaat men met een groepje een fietstochtje maken. U kunt geheel vrijblijvend met de fietsgroep meegaan.

Wanneer	Dinsdag 09.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	Gratis

Locatie	Wijkcentrum Hof van Heden
Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Mei t/m September (Alleen bij goed weer)
-----------------------	--

FIETSEN

Vindt u alleen fietsen ongezellig? Als het in het voorjaar of in de zomer redelijk weer is, dan gaat men met een groepje een fietstochtje maken. U kunt geheel vrijblijvend met de fietsgroep meegaan.

Wanneer	Dinsdag 09.00 (Voorjaar en zomer, alleen bij goed weer)
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	Gratis

Locatie	Wijkcentrum Larix
Adres	Larixstraat 4 2691 DE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Voorjaar en zomer (Alleen bij goed weer)
-----------------------	--

FIETSEN

Vindt u alleen fietsen ongezellig? Als het in het voorjaar of in de zomer redelijk weer is, dan gaat men met een groepje een fietstochtje maken. U kunt geheel vrijblijvend met de fietsgroep meegaan.

Wanneer	Woensdag 09.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	Gratis

Locatie	Wijkcentrum 'T Anker
Adres	W.C. Baron van Gentplein 31 2678 GC De Lier

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 30 22 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Alleen bij goed weer
-----------------------	----------------------

FIFTY FIT

Op donderdag is het warmwaterdag! Zwembad De Hoge Bomen biedt u op donderdagmiddag tussen 13.00 - 15.30 uur de mogelijkheid om deel te nemen aan de 50-plus aqua-instuif. Gezellig en gezond! Natuurlijk is bewegen in het water ook voor ouderen geweldig en gezond. Het lichaam voelt heerlijk licht en spieren en gewrichten blijven lekker soepel. Bovendien hoeft niemand een geoefend zwemmer te zijn. De belangrijkste reden waarom velen meedoen? De enorme gezelligheid! De lessen die gegeven worden zijn gezellig en gevarieerd. U kunt zelf beslissen aan welke les u meedoet, wordt het lekker baantjes zwemmen in het diepe bad of op muziek bewegen in het ondiepe bad, joggen of gaat u vandaag alleen maar poedelen in het recreatiebad . Kom een keer meedoen en bepaal of het ook iets voor u is!

Wanneer	Donderdag 13.00 - 15.30 uur
Doel	Op een toegankelijke en gezellige manier bewegen.
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
Kosten	€ 4,00 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

FITNESS EN GROEPSLESSEN

Diverse beweegvormen, onder andere aerobics, fitness, zumba, spinning, BBB, zwemmen etc.

Wanneer	Diverse mogelijkheden
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Onbeperkt sporten voor € 450,00 per jaar

Locatie	Avilas Fitness Centrum
Adres	Verburchlaan 23 2671 CP Naaldwijk

Aanbieder	Avilas Fitness Centrum
Contactpersoon	(0174) 64 08 28 avilas@kabelfoon.nl
Website	ww.avilas.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

FITNESS EN GROEPSLESSEN

Diverse mogelijkheden: fitness, cardio, groepslessen, zumba, spinning, pilates etc. zie: www.tfe.nu

Wanneer	
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Op aanvraag, ook speciaal senioren tarief

Locatie	The Fitness Experience
Adres	Warmoezenierstraat 19 2671 ZP Naaldwijk

Aanbieder	The Fitness Experience
Contactpersoon	(0174) 63 86 00 info@tfe.nu
Website	www.tfe.nu
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

GROEPSLESSEN 50+

Diverse beweegvormen, onder andere aerobics, fitness, zumba, spinning, BBB, zwemmen etc.

Wanneer	Maandag 10.15 uur Woensdag 10.15 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
Kosten	€ 25,00 per maand

Locatie	Avilas Fitness Centrum
Adres	Verburchlaan 23 2671 CP Naaldwijk

Aanbieder	Avilas Fitness Centrum
Contactpersoon	(0174) 64 08 28 avilas@kabelfoon.nl
Website	ww.avilas.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

INSTUIF AQUA-SPORTIEF

Instuif AquaSportief: veilig, gezond en vooral leuk! Overtollige pondjes kwijtraken, de spieren sterker maken, een betere conditie krijgen en dat alles in een gezellige sfeer, dat zijn de vier belangrijkste motieven om aan de Instuif AquaSportief mee te doen.

Wanneer	Woensdag 09.30 - 11.30 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,00 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

MEDISCH TRAINEN



Wanneer	Bijna dagelijks, volgens rooster
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Verschillend bijvoorbeeld: 1x per week trainen kost € 387,00 per jaar

Locatie	Hofland van Geest trainingen en fysiotherapie
Adres	Schaepmanstraat 38a 2672 AS Naaldwijk

Aanbieder	Hofland van Geest trainingen en fysiotherapie
Contactpersoon	(0174) 64 31 37
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Maandag 09.30 - 10.30 uur 11.00 - 12.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 7,50 per maand Gratis proefles mogelijk

Locatie	De Vang
Adres	Lange Spruit 86 2291LC Wateringen

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 29 27 94 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Dinsdag 09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 6,50 per maand Gratis proefles mogelijk

Locatie	Dienstencentrum De Hoekstee
Adres	Mercatorweg 50 3151 CJ Hoek van Holland

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 38 37 44 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Woensdag 09.15 - 10.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 20,00 (september t/m december) € 30,00 (januari t/m juni) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Gymzaal Kastanjehof
Adres	De Raaphorst 1 2295 NZ Kwintseheul

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 29 50 78 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Vrijdag 09.15 - 10.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 20,00 (september t/m december) € 25,00 (januari t/m juni) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Paviljoen/Masemude
Adres	Masemude 60 2681 AK Monster

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 21 39 19 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Maandag 09.15 - 10.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Sociaal Cultureel Centrum de Noviteit
Adres	Havenstraat 16 2681 LD Monster

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 28 12 90 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Woensdag 09.00 - 09.45 uur (staan) Woensdag 10.15 - 11.00 uur (zitten)
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Backerhof
Adres	Wittebrug 2 2685 ES Poeldijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 24 64 64 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Donderdag 09.30 - 10.15 uur 10,30 - 11.15 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum De Hunselaer
Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Maandag 09.00 - 09.45 uur 10.15 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Hof van Heden
Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Woensdag 09.15 - 10.00 uur 10.15 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Kasteeleplein
Adres	Dingemans van de Kasteeleplein 1 2691 WE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 45 82 of (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Donderdag 09.15 - 10.00 uur 10.15 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Larix
Adres	Larixstraat 4 2691 DE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Donderdag 09.00 - 09.30 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 15,00 (september t/m december) € 18,75 (januari t/m juni) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Prinsenhof
Adres	Corn. Houtmanplein 6 2676 XE Maasdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 46 69 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Door gerichte oefeningen te doen leert u zelf actie te ondernemen tegen artrose en osteoporose. Ook leert u hoe u kunt werken aan de eigen conditie, lenigheid, ontspanning en het coördinatievermogen.

Wanneer	Woensdag 09.15 - 10.15 uur 10.30 - 11.30 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum 'T Anker
Adres	W.C. Baron van Gentplein 31 2678 GC De Lier

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 30 22 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBVO)

Voor wie niet meer zo piepjong is, maar wel graag de conditie op peil wil houden, bieden wij u een aantrekkelijk pakket van gezonde inspanningsoefeningen. MBVO is een combinatie van zwemmen, oefeningen in het diepe bassin en gymnastiek in ondiep water (op een diepte van 1 meter). Tijdens deze oefeningen wordt u begeleid door onze gespecialiseerde instructeurs.

Wanneer	Maandag 11.00 - 11.45 uur Dinsdag 11.00 - 11.45 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
Kosten	€ 5,70 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

NORDIC WALKING



Wanneer	Op aanvraag
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Op aanvraag

Locatie	Nordic Walking Delft
Adres	Op aanvraag

Aanbieder	Nordic Walking Delft
Contactpersoon	Diana Vleesenbeek 06 42 412 157
Website	www.nordicwalkingdelft.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

NORDIC WALKING



Wanneer	Dinsdag, donderdag en zaterdag-ochtend op aanvraag
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Op aanvraag

Locatie	Nordic Walking Kwintsheul
Adres	

Aanbieder	Nordic Walking Kwintsheul
Contactpersoon	Paul Schoenmaker (0174) 29 77 27 p.schoenmaker@planet.nl
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

PILATES, POWERYOGA & HATHA YOGA



Wanneer	Maandag t/m donderdag en zaterdag Diverse tijden
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	€ 30,00 per maand

Locatie	Sporthal de Pijl
Adres	Bachlaan 1-3 2671 TJ Naaldwijk

Aanbieder	Body en Mindcentrum Meya
Contactpersoon	06 45 530 563
Website	www.meya-naaldwijk.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

SPORTIEF WANDELEN



Wanneer	Woensdag 19.30 uur
Doel	Verbeteren van de conditie en samen sportief wandelen, dus sociaal wandelen
Doelgroep	naar eigen niveau
Kosten	€ 93,00 per jaar Iedereen mag 2 keer gratis meelopen, daarna wordt er verwacht dat je lid wordt.

Locatie	Intergreen Athletic House
Adres	de Hoge Bomen 3a 2671 NZ Naaldwijk

Aanbieder	Westlandse atletiekvereniging Olympus '70
Contactpersoon	Ada van der Harst 06 53 668 101 apidater@hotmail.com
Website	www.Olympus70.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Wisselende locaties. Afwisselend vanaf Atletiekvereniging Olympus en een andere vooraf bekende locatie. Locatielijst op www.Olympus70.nl
-----------------------	--

STIJLDANSEN

Dansles is weer ontzettend populair. Veel mensen geven te kennen weer graag de gezellige sfeer van vroeger te willen ervaren door een foxtrot, Engelse wals, valeta en de cha-cha-cha te dansen. Deze cursus frist uw geheugen weer op of leert u de meest voorkomende dansen vanaf het begin.

Wanneer	Maandag 19.30 - 21.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 42,50 per persoon voor 13 lessen Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Hof van Heden
Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding. September t/m december en januari t/m april
-----------------------	---

STIJLDANSEN

Dansles is weer ontzettend populair. Veel mensen geven te kennen weer graag de gezellige sfeer van vroeger te willen ervaren door een foxtrot, Engelse wals, valeta en de cha-cha-cha te dansen. Deze cursus frist uw geheugen weer op of leert u de meest voorkomende dansen vanaf het begin.

Wanneer	Maandag 13.15 - 14.45 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 42,50 per persoon voor 13 lessen Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum 'T Anker
Adres	W.C. Baron van Gentplein 31 2678 GC De Lier

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 30 22 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding. September t/m december en januari t/m april
-----------------------	--

STIJLDANSEN

Dansles is weer ontzettend populair. Veel mensen geven te kennen weer graag de gezellige sfeer van vroeger te willen ervaren door een foxtrot, Engelse wals, valeta en de cha-cha-cha te dansen. Deze cursus frist uw geheugen weer op of leert u de meest voorkomende dansen vanaf het begin.

Wanneer	Donderdag 19.30 - 21.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 36,00 per persoon voor 12 lessen Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Terra Nova
Adres	Het Tolland 2-4 2291 VS Wateringen

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding. September t/m december en januari t/m april
-----------------------	--

TAFELTENNIS



Wanneer	Maandag 19.30 – 22.30 uur (trainen) Woensdag 20.45 – 22.30 uur (vrij spelen)
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Eerste 3x gratis, basislid € 99.- per jaar

Locatie	Gymzaal Wollegras
Adres	Wollegras 39 / Opstalweg 2671 ZZ Naaldwijk

Aanbieder	Tafeltennisvereniging SVN
Contactpersoon	Jurriaan Hofman 06 17 962 558
Website	
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

TAFELTENNIS

Elke dinsdagavond is in wijkcentra Kasteeleplein de tafeltennistafel beschikbaar. U kunt er vrij oefenen, of een wedstrijd spelen. Ook kunt u met anderen de tafel reserveren.

Wanneer	Dinsdag 19.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 12,00 (september t/m december) € 18,75 (januari t/m juni) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Kasteeleplein
Adres	Dingemans van de Kasteeleplein 1 2691 WE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 45 82 of (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

TAI CHI

Deze Chinese bewegingsleer gaat ervan uit dat ieder mens van nature lichaamsbeweging nodig heeft. De bewegingen leren wat erin je lichaam gebeurt bij een goede ademhaling, de lichaamshouding en hoe je gebruik kunt maken van de eigen energie zonder daarbij te forceren en op deze wijze ook de geest te verfrissen. De bewegingen mogen zittend of staand gedaan worden. De deelnemers zijn zeer enthousiast.

Wanneer	Maandag 09.30 - 10.30 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 15,00 per maand Gratis proefles mogelijk

Locatie	Dienstencentrum De Hoekstee
Adres	Mercatorweg 50 3151 CJ Hoek van Holland

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 38 37 44 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

TAI CHI

Deze Chinese bewegingsleer gaat ervan uit dat ieder mens van nature lichaamsbeweging nodig heeft. De bewegingen leren wat erin je lichaam gebeurt bij een goede ademhaling, de lichaamshouding en hoe je gebruik kunt maken van de eigen energie zonder daarbij te forceren en op deze wijze ook de geest te verfrissen. De bewegingen mogen zittend of staand gedaan worden. De deelnemers zijn zeer enthousiast.

Wanneer	Maandag 11.00 - 12.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 15,00 per maand Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum De Hunselaer
Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

TAI CHI

Deze Chinese bewegingsleer gaat ervan uit dat ieder mens van nature lichaamsbeweging nodig heeft. De bewegingen leren wat erin je lichaam gebeurt bij een goede ademhaling, de lichaamshouding en hoe je gebruik kunt maken van de eigen energie zonder daarbij te forceren en op deze wijze ook de geest te verfrissen. De bewegingen mogen zittend of staand gedaan worden. De deelnemers zijn zeer enthousiast.

Wanneer	Vrijdag 11.00 - 12.00 uur 13.00 - 14.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 12,00 per maand Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Terra Nova
Adres	Het Tolland 2-4 2291 VS Wateringen

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 w.roumen@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

TENNIS



Wanneer	Diverse mogelijkheden
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	€ 137,00 per jaar

Locatie	LTC Tennisvereniging Naaldwijk
Adres	Hoogwerf 10b 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	LTC Tennisvereniging Naaldwijk
Contactpersoon	Clubhuis (0174) 62 62 39
Website	www.ltcnaaldwijk.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

TRIMMEN (HARTPATIËNTEN)

Verantwoorde lichaamsbeweging (trimmen en zwemmen) voor (ex-) hartpatiënten onder deskundige begeleiding.

Wanneer	Dinsdag 17.00 - 21.30 uur
Doel	Beweging voor (ex) hartpatiënten onder deskundige leiding in een informele omgeving.
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Rondleiding en nadere uitleg (op afspraak) op de dinsdagavond.

Locatie	Westerhonk Monster
Adres	Madeweg 52 2681 PN Monster

Aanbieder	Vereniging Harttrimclub Westland
Contactpersoon	S.F. Looije (0174) 62 81 30 s.looije@planet.nl
Website	www.harttrimclubwestland.com
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Alleen voor hartpatiënten
-----------------------	---------------------------

TRIMZWEMMEN

Elke maandagmorgen en dinsdagavond kunt u meedoen met Trimzwemmen. Tijdens deze conditietraining, op basis van banen zwemmen en oefeningen in het water, wordt er op een gezellige manier gewerkt aan het verbeteren van de conditie.

Wanneer	Maandag 10.00 - 10.45 uur Dinsdag 21.45 - 22.30 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Maandag € 5,70 Dinsdag € 6,00 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht, maandag is de doelgroep mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
-----------------------	--

TRIMZWEMMEN

Onder deskundige en ervaren leiding banenzwemmen. In deze lessen komen alle zwemslagen aan bod. Er wordt gezwommen op verschillende niveaus maar altijd fanatiek. Wil je conditie opbouwen dan moet je hier aan deelnemen.

Wanneer	Maandag 19.30 - 20.15 uur Dinsdag 20.15 - 21.00 uur
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hgebomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

VOLKSDANSEN

Voor mensen die zich al langer met internationale dansen hebben bezig gehouden is er een volksdansgroep om zich nog verder te ontwikkelen.

Wanneer	Donderdag 08.45 - 10.15 uur 10.30 - 12.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Sociaal Cultureel Centrum de Noviteit
Adres	Havenstraat 16 2681 LD Monster

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 28 12 90 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

VOLKSDANSEN

Voor mensen die zich al langer met internationale dansen hebben bezig gehouden is er een volksdansgroep om zich nog verder te ontwikkelen.

Wanneer	Maandag 13.15 - 14.15 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum De Hunselaer
Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

VOLKSDANSEN

Voor mensen die zich al langer met internationale dansen hebben bezig gehouden is er een volksdansgroep om zich nog verder te ontwikkelen.

Wanneer	Woensdag 09.30 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 30,00 (september t/m december) € 37,50 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Hof van Heden
Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA



Wanneer	Gehele week diverse mogelijkheden
Doel	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	€ 25,00 of € 30,00 per maand

Locatie	de Binnenhaven
Adres	R. Wallenbergplein 1 2671 GM Naaldwijk

Aanbieder	Jenny Dijks
Contactpersoon	Jenny Dijks 06 18 687 000 info@joyoga.nl
Website	www.joyoga.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	
-----------------------	--

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Maandag 13.15 - 14.15 uur 14.15 - 15.15 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Sociaal Cultureel Centrum de Noviteit
Adres	Havenstraat 16 2681 LD Monster

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 28 12 90 info@welzijnwestland.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Donderdag 08.45 - 09.45 uur 10.00 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Backerhof
Adres	Wittebrug 2 2685 ES Poeldijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 24 64 64 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Maandag 18.30 - 19.30 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum De Hunselaer
Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 62 77 55 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Dinsdag 09.00 - 10.00 uur 10.30 - 11.30 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Hof van Heden
Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 63 03 61 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Woensdag 08.45 - 09.45 uur 10.00 - 11.00 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Larix
Adres	Larixstraat 4 2691 DE 's-Gravenzande

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 41 42 19 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

YOGA

Wekelijks wordt er yoga beoefend door mensen die zich op een rustige manier willen bewegen. U doet datgene waarvan u zelf voelt dat het kan. Het gaat om ademhaling, ontspanning en gemakkelijke oefeningen.

Wanneer	Vrijdag 08.45 - 09.45 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 32,00 (september t/m december) € 40,00 (januari t/m mei) Gratis proefles mogelijk

Locatie	Wijkcentrum Prinsenhof
Adres	Corn. Houtmanplein 6 2676 XE Maasdijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Aanwezige vrijwilliger/vrijwilligster (0174) 51 46 69 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

ZUMBA GOLD

Zumba Gold is een ritmisch fitness en dans programma. Het is ontwikkeld voor beginners, actieve ouderen en alle andere deelnemers die speciale aanpassingen nodig hebben voor een succesvolle work-out. Ontwikkeld om de basis bewegingen van Zumba te leren. Het programma is makkelijk te volgen zodat iedereen het kan doen ongeacht je leeftijd. Zumba Gold creëert dezelfde feest sfeer die Zumba juist zo leuk anders en makkelijk te volgen maakt. Deelnemers genieten van ritmes zoals: Merengue, Salsa, Cumbia, buikdansen, Rumba, Tango en de Cha Cha Cha.

Wanneer	Dinsdag 14.00 - 14.45 uur
Doel	Gezond bewegen en leggen sociale contacten
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 55 jaar
Kosten	€ 3,00 per les

Locatie	Wijkcentrum Backerhof
Adres	Wittebrug 2 2685 ES Poeldijk

Aanbieder	Vitis Welzijn
Contactpersoon	Berna van Kester 06 24 464 394 info@vitiswelzijn.nl
Website	www.vitiswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig

Bijzonderheden	Gemakkelijk zittende kleding
-----------------------	------------------------------

ZWEMMEN (RECREATIEF)

Tijdens dit "vrij zwemmen" zijn al onze waterattracties in bedrijf (zie ook onze accommodatie).

Wanneer	Dinsdag 15.00 - 16.00 uur 19.15 - 20.15 uur Woensdag 15.00 - 16.00 uur 19.15 - 20.15 uur Donderdag 15.00 - 16.00 uur Vrijdag 12.00 - 15.00 uur Zaterdag 13.30 - 16.00 uur
Doel	Gezond bewegen, plezier
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	Dinsdag t/m donderdag € 4,30 Vrijdag en zaterdag € 5,80 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

ZWEMFIT

Zwemfit bestaat uit 4 onderdelen: Aquarobics, Aquajoggen, Trimzwemmen en Aquabalance. Het eerste, sportieve deel van de les duurt 45 minuten. Na een korte pauze volgt het aquabalance gedeelte waarbij alle stress gelijk verdwijnt. Zwemfit is zeer geschikt voor geoefende en ongeefende zwemmers.

Wanneer	Woensdag 09.00 - 10.30 uur
Doel	Intensief bewegen op muziek, trimmen en aquajoggen.
Doelgroep	Vrouwen vanaf 18 jaar
Kosten	€ 6,50 per les

Locatie	Zwembad De Hoge Bomen
Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk

Aanbieder	Zwembad De Hoge Bomen
Contactpersoon	Receptioniste (0174) 62 14 68 hoge bomen@optisport.nl
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig

Bijzonderheden	Badkleding verplicht
-----------------------	----------------------

ZWEMMEN OP MEDISCH ADVIES

Voor mensen die op aanraden van de huisarts of fysiotherapeut willen zwemmen bestaat de mogelijkheid dit op een rustige en veilige manier in ons diepe bad te doen. Hierbij kan ook gebruik gemaakt worden van ons lesmateriaal.

Wanneer	Dinsdag 09.15 - 10.00 uur 13.30 - 14.15 uur
Doel	Gezond bewegen
Doelgroep	Mannen en vrouwen van alle leeftijden
Kosten	€ 4,30 Mogelijkheid voor 10-, 20- en 40 badenkaarten

Locatie	Zwembad De Boetzelaer
Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster

Aanbieder	Zwembad De Boetzelaer
Contactpersoon	(0174) 28 66 10 kassa@deboetzelaer.nl
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	

Bijzonderheden	Zwemvaardigheid verplicht
-----------------------	---------------------------

ACCOMMODATIES

AVILAS FITNESS CENTRUM

Adres	Verburchlaan 23 2671 CP Naaldwijk
Website	ww.avilas.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

BASISSCHOOL HET KOMPAS

Adres	Havenstraat 28b 2681 LD Monster
Website	www.bernasport.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	Nee
EHB(S)O	Ja
Calamiteitenplan	Ja

BREDE SCHOOL WESTHOF

Adres	De Ruijtbahn 81 2685 RS Poeldijk
Website	www.bernasport.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	Nee
EHB(S)O	Ja
Calamiteitenplan	Ja

DE BINNENHAVEN

Adres	R. Wallenbergplein 1 2671 GM Naaldwijk
Website	www.joyoga.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

DE HOEKSTEEN

Adres	Kampschoerstraat 25 2681AB Monster
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

DE VANG

Adres	Lange Spruit 86 2291LC Wateringen
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

DIENSTENCENTRUM DE HOEKSTEE

Adres	Mercatorweg 50 3151 CJ Hoek van Holland
Website	www.vitisswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

GYMZAAL KASTANJEHOF

Adres	De Raaphorst 1 2295 NZ Kwintshuil
Website	www.vitisswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

GYMZAAL WOLLEGRAS

Adres	Opstalweg Naaldwijk
Website	
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

GYMZAAL DE BOEMERANG

Adres	Van de Doortogenstraat Naaldwijk
Website	
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

HOFLAND VAN GEEST TRAININGEN EN FYSIOTHERAPIE

Adres	Schaepmanstraat 38a 2672 AS Naaldwijk
Website	
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

INTERGREEN ATHLETIC HOUSE

Adres	de Hoge Bomen 3a 2671 NZ Naaldwijk
Website	www.Olympus70.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

LTC TENNISVERENING NAALDWIJK

Adres	Hoogwerf 0 Naaldwijk
Website	www.ltcnaaldwijk.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

MBO LENTIZ COLLEGE

Adres	Prof. Holwerdalaan 60 2672 LD Naaldwijk
Website	
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

NORDIC WALKING DELFT

Adres	Op aanvraag
Website	www.nordicwalkingdelft.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

NORDIC WALKING KWINTSHEUL

Adres	
Website	
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

PAVILJOEN/MASEMUDE

Adres	Masemude 60 2681 AK Monster
Website	www.vitisswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM DE NOVITEIT

Adres	Havenstraat 16 2681 LD Monster
Website	www.vitisswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

SPORTHAL DE PIJL

Adres	Bachlaan 1 2671 TJ Naaldwijk
Website	www.meya-naaldwijk.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

THE FITNESS EXPERIENCE

Adres	Warmoezenierstraat 19 2671 ZP Naaldwijk
Website	www.tfe.nu
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

WESTERHONK MONSTER

Adres	Madeweg 52 2681 PN Monster
Website	www.harttrimclubwestland.com
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	
Bereikbaarheid	
Parkeergelegenheid	
AED	
EHB(S)O	
Calamiteitenplan	

WIJKCENTRUM 'T ANKER

Adres	W.C. Baron van Gentplein 31 2678 GC De Lier
Website	www.vitiselwelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM BACKERHOF

Adres	Wittebrug 2 2685 ES Poeldijk
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM DE HUNSELAER

Adres	De Hunselaer 1 2676 XJ Honselersdijk
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM HOF VAN HEDEN

Adres	Dijkweg 20 2671 GB Naaldwijk
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM KASTEELEPLEIN

Adres	Dingemans van de Kasteleplein 1 2691 WE 's-Gravenzande
Website	www.vitiselzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM LARIX

Adres	Larixstraat 4 2691 DE 's-Gravenzande
Website	www.vitಿಸwelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM PRINSENHOF

Adres	Corn. Houtmanplein 6 2676 XE Maasdijk
Website	www.vitಿಸwelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

WIJKCENTRUM TERRA NOVA

Adres	Het Tolland 2-4 2291 VS Wateringen
Website	www.vitisswelzijn.nl
Deskundigheid personeel	Vrijwel altijd gediplomeerd personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Rolstoel toegankelijk
Bereikbaarheid	Openbaar vervoer nabij
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Nee
EHB(S)O	Vrijwel altijd iemand met BHV aanwezig
Calamiteitenplan	Nee

ZWEMBAD DE BOETZELAER

Adres	Madeweg 36 2681 PM Monster
Website	www.deboetzelaer.nl
Deskundigheid personeel	
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Goed, er is ook een invalidenkleedkamer.
Bereikbaarheid	Goed bereikbaar met de auto en de bus. 5 min lopen vanaf de bushalte.
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Ja
Calamiteitenplan	Ja

ZWEMBAD DE HOGE BOMEN

Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Goed, ook aangepaste kleedkamers aanwezig
Bereikbaarheid	Goed bereikbaar met de fiets, de auto en de bus
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Ja
Calamiteitenplan	Ja

ZWEMBAD DE HOGE BOMEN

Adres	Hoogwerf 9 2671 MJ Naaldwijk
Website	www.optisport.nl/Hogebomen
Deskundigheid personeel	Altijd deskundig personeel aanwezig
Personeel opgeleid	
Toegankelijkheid	Goed, ook aangepaste kleedkamers aanwezig
Bereikbaarheid	Goed bereikbaar met de fiets, de auto en de bus
Parkeergelegenheid	Voldoende parkeergelegenheid
AED	Ja
EHB(S)O	Ja
Calamiteitenplan	Ja

Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING



STICHTING EERSTELIJS ODERSTEUNING
Delfland Schieland Westland



COLOFON

Sportservice Zuid-Holland
Arckelweg 30
Postbus 70
2685 ZH Poeldijk
0174-244940
www.sportservicezuidholland.nl
info@sportservicezuidholland.nl

SPORTSERVICE

