

## BEWEGINGSACTIVITEITEN VOOR 55-PLUSSERS

**Het Couvéehuis**  
**(070) 350 06 94**

**Prins Mauritslaan 49**

*\*) Groot Hertoginneduin, Voltastraat 51*

**balie.hch@welzijnscheveningen.nl**

Zwemmen	maandag	12.00 – 13.30 uur	entree Blinkerd
Kom in Beweging *)	maandag	12.30 – 13.30 uur	€ 5,00 per maand
Tai Chi	maandag	19.00 – 20.00 uur	€ 45,00 (12 lessen)
Tafeltennis	dinsdag	12.00 – 14.30 uur	€ 2,00 per maand
Yoga	dinsdag	19.30 – 20.30 uur	€ 10,00 per maand
Yoga	dinsdag	20.45 – 21.45 uur	€ 10,00 per maand
Volksdansen	donderdag	09.45 – 10.45 uur	€ 7,00 per maand
Tai Chi *)	donderdag	10.30 – 11.30 uur	€ 10,00 per maand
Line dance	donderdag	11.00 – 12.15 uur	€ 7,00 per maand
Voetjes van de vloer (65+)	donderdag	13.30 – 14.45 uur	€ 10,00 per maand
Tai Chi	donderdag	14.30 – 17.00 uur	€ 70,00 (12 lessen)
Zumba	donderdag	19.15 – 20.30 uur	€ 15,00 per maandag

**Het Kalhuis**  
**(070) 306 99 00**

**Badhuisstraat 177**

**kalhuis@welzijnscheveningen.nl**

Gymnastiek	dinsdag	10.30 – 11.30 uur	€ 5,00 per maand
Gymnastiek	dinsdag	13.30 – 14.30 uur	€ 5,00 per maand
Gymnastiek	woensdag	12.30 – 13.30 uur	€ 5,00 per maand
Gymnastiek	donderdag	11.30 – 12.30 uur	€ 5,00 per maand
Gymnastiek	donderdag	12.30 – 13.30 uur	€ 5,00 per maand

**De Mallemok**  
**(070) 338 09 90**

**Westduinweg 38/d**

**balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl**

Yoga	maandag	09.00 – 10.00 uur	€ 12,00 per maand
Country-/ linedance	maandag	11.00 – 12.30 uur	€ 12,50 per maand
Gymnastiek	dinsdag	09.00 – 10.00 uur	€ 5,00 per maand
Linedance	vrijdag	10.00 – 11.30 uur	€ 7,00 per maand
Fitness voor mannen	ma-di-do-vrijdag	09.00 – 12.00 uur	€ 1,00 per keer
Fitness voor vrouwen	ma-di-wo-do-vrijdag	12.00 – 16.00 uur	€ 1,00 per keer
Seniorenfitness (65+)	woensdag	10.00 – 12.00 uur	€ 1,00 per keer

**Het Trefpunt**  
**(070) 338 54 99**

**Tesselsestraat 71**

**trefpunt@welzijnscheveningen.nl**

Yoga	maandag	10.30 - 11.45 uur	€ 12,00 per maand
Biljart (competitie)	maandag	12.00 – 16.00 uur	€ 2,50 per maand
Line dance	maandag	20.00 – 22.00 uur	€ 12,50 per maand
Gymnastiek	dinsdag	10.15 – 11.00 uur	€ 5,00 per maand
Gymnastiek	dinsdag	11.15 – 12.00 uur	€ 5,00 per maand
Biljart (competitie)	dinsdag	12.00 – 16.00 uur	€ 2,50 per maand
Sjoelen	dinsdag	13.00 – 16.00 uur	€ 2,50 per maand
Biljart (competitie)	woensdag	12.00 – 16.00 uur	€ 2,50 per maand
Vrij stijldansen	woensdag	19.30 – 22.00 uur	€ 5,00 per maand
Biljart (competitie)	donderdag	10.00 – 16.30 uur	€ 2,50 per maand
Tafeltennis	vrijdag	10.00 – 12.00 uur	€ 2,50 per maand
Koersbal	vrijdag	13.00 – 15.00 uur	€ 2,00 per maand
Stijldansen	3 <sup>e</sup> zaterdag v.d. maand	20.00 – 22.30 uur	€ 3,00 per maand