

Soort beweegactiviteit	Dag	Tijd	Locatie	Doelgroep	Leeftijd	Kosten
Tennis 50+	Woensdag	10.00 – 11.00	KV Die Haghe, Kunstgrasveld, Baambruggestraat 10	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%
Tennis 50+	Vrijdag	10.00 – 11.00	KV Die Haghe, Kunstgrasveld, Baambruggestraat 8	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%
Seniorenfit	Zaterdag	09.00 – 10.00	KV Die Haghe, Gymzalen Baambruggestraat 8	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%
Seniorenfit	Zaterdag	10.00 – 11.00	KV Die Haghe, Gymzalen Baambruggestraat 9	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%
Meer Bewegen voor Ouderen	Maandag	12:00 -12:45	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	55+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm
Sportief wandelen	Maandag	12:30 - 13:30	AV Sparta, Mr. P. Droogleever Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 12,50 pm/ Ooievaarspas € 6,25 (**)
After Fysio	Maandag	14.00 – 15.00	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag	Gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart
Zumbafitness Dance	Maandag	19:00 - 20:15	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 p.m. (1 keer per week) € 18,50 p.m. (meerdere keren per week). Eenmalig € 7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t. (*)
SwimSlim	Maandag	13:00 – 13.45	Zwembad het Zuiderpark	gemengd	Volwassen	€ 5,20 per keer (met Ooievaarspas 50% korting)

Line Dance	Dinsdag	12.30 - 14.30	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	n.b.
Bharat Natjam	Dinsdag	17.45 - 18.45	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	n.b.
Dynamic tennis	Dinsdag	12.30 – 13.30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
After Fysio	Dinsdag	17.30 – 18.30	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag	gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart
Zumbafitness Dance	Dinsdag	19:00 - 20:15	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 p.m. (1 keer per week) € 18,50 p.m. (meerdere keren per week). Eenmalig € 7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t. (*)
Badminton	Maandag	18.30 - 19.30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€16,75 per maand / 50% korting Ooievaarspas
Gym op muziek in de sportzaal	Dinsdag	10.00 - 11.00	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	volwassenen	€16,75 per maand / 50% korting Ooievaarspas
Dynamic tennis	Woensdag	12.00 – 13.30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassen	Strippenkaart 10 keer voor € 30/ Ooievaarspas € 15,-
Fitness/Bodypump	Dinsdag	09.00 - 10.00	St. Mooi!, Wijkcentrum	vrouwen	Volwassenen	€10,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.

			Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag			
Fitness/Bodypump	Woensdag	09:00 - 10:00	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	vrouwen	Volwassenen	€10,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.
MBvO	Woensdag	10.15 - 11.00	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	55+	€8,- per maand
Fitness	Vrijdag	11.00 - 12.00	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	gratis
Fitness	Woensdag	11.30 – 12.30	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	gratis
Kombifit Tennis	Woensdag	18:00 – 19:00	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Kombifit Tennis	Woensdag	19.00 - 20.00	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Zumbafitness Dance	Woensdag	19.00 -20.15	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 pm (Één keer per week) € 18,50 pm (meerdere keren per week). Eenmalig €

			Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag			7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t.
Fitness	Woensdag	20:15 – 21:15	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	7x voor 10 euro
Wandelen	Donderdag	13:30 – 14:30	Moerwijks Trefpunt, Pieter Langendijkstraat 77, 2533 TG Den Haag	gemengd	Volwassenen	
Yoga	Vrijdag	09:00 – 10:15	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	gemengd	Volwassenen	Eerste 3 maanden € 10,-, daarna € 12,- per maand
Nordic Walking	Vrijdag	10.00 – 11.30	Startpunt: Restaurant Parkoers, Zuiderpark, Marie Heinenweg 3.	Gemengd	50+	€10,- per jaar, Begintraining: €60,- Opfrisles: €5,-
Sportief wandelen	Vrijdag	10:30 - 11:30	AV Sparta, Mr. P. Droogleever Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 12,50 pm/ Ooievaarspas € 6,25pm (*)
After Fysio	Vrijdag	15.00 – 16.00	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag	Gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart
Kombifit zomerperiode	Zaterdag	09:30 - 10:30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Kombifit winterperiode	Zondag	09:30 - 10:30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm

Fitness/Bodypump	Donderdag	09:00 – 10:00	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag	vrouwen	Volwassenen	€10,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.
Badminton en tafeltennis	Vrijdag	10.30 - 12.30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Gym en dans	Vrijdag	10.30 – 12.30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Kombifit tennis	Vrijdag	10:00 - 11:00	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
Zuidhaghe 55+	Vrijdag	10:30 – 12:30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	Strippenkaart 10 keer voor € 30,- / Ooievaarspas €15,-
Kombifit	Vrijdag	12:30 - 13:30	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm
40+ gymnastiek	Maandag	10.00 – 11.00	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	gemengd	40+	€ 70,25 per cursusjaar, sept t/m juni
Judo	Maandag	20.00 – 21.00	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1e Eeldepad	n.b.	n.b.	€ 51,- per kwartaal, 20 euro inschrijfgeld. Ooievaarspas 50% korting (inschrijfgeld blijft 20 euro)
Meer Bewegen voor Ouderen	Dinsdag	10:00 -12:15	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	gemengd	55+	€ 8,- pm/Ooievaarspas € 4,- pm
Pole fitness	Dinsdag	19.30 - 21.30	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	vrouwen	n.b.	n.b.

Volksdansen	Woensdag	09.00 – 10.15	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	vrouwen	55+	n.b.
Country-Line	Woensdag	10.30 – 11.30	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	vrouwen	55+	n.b.
MBvO	Woensdag	11.45 -12.30	Bentelostraat 53	gemengd	55+	€ 8,- per maand
Country / Linedance	Woensdag	11.45 - 12.45	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	gemengd	n.b.	€ 83,75 per cursusjaar periode sept t/m juni
Pole fitness	Woensdag	20.00 – 21.00	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	n.b.	n.b.	n.b.
Meer Bewegen voor Ouderen	Donderdag	10:30 -14:00	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	gemengd	55+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm
Meer Bewegen voor Ouderen	Donderdag	(10.30-11.15, 11.30-12.15 en 13.00-13.45)	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1e Eeldepad	gemengd	55+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm
Taekwondo	Donderdag	20.00 – 21.00	Pachtersdreef	n.b.		€ 51,- per kwartaal, 20 euro inschrijfgeld. Ooievaarspas 50% korting (inschrijfgeld blijft 20 euro)
Bewegen met een Maatje meer	Vrijdag	14:00 – 15:00	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad	vrouwen	18+	70 euro per jaar
Fitness	Maandag	08.30 – 10.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Maandag	10.00 – 11.30	St. Mooi! Wijkcentrum	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -

			Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag			
Fitness	Maandag	11.30 – 12.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Maandag	12.00 – 13.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
MBvO	Maandag	13.30 – 14.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm
Yoga	Maandag	14.45 – 16.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	n.b.	18+	€ 19,50 pm/ Ooievaarspas € 12,50 pm
Bewegen op muziek	Maandag	18.00 – 19.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	n.b.	18+	1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm
Fitness	Dinsdag	08.30 – 10.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -

Fitness	Woensdag	08.30 – 10.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Woensdag	10.00 – 11.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Woensdag	11.30 – 12.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Woensdag	12.00 – 13.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Woensdag	13.00 – 14.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Woensdag	14.00 – 15.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Bewegen op muziek	Woensdag	09.30 – 10.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade,	Gemengd	18+	1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm

			Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag			
Zumba	Woensdag	10.45 – 11.45	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm
Zumba	Woensdag	12.00 – 13.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.
Fitness	Woensdag	15.00 – 15.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Donderdag	08.30 – 10.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Donderdag	10.00 – 11.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Donderdag	11.30 – 12.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -

Fitness	Donderdag	12.00 – 13.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -
Bewegen op muziek	Donderdag	18.00 – 19.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Gemengd	18+	1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm
Zumba	Vrijdag	09.15 – 10.15	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	vrouwen	18+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.
Fitness	Vrijdag	08.30 – 10.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Vrijdag	10.00 – 11.30	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Vrijdag	11.30 – 12.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag	Vrouwen	18+	10 rittenkaart = €10, -
Fitness	Vrijdag	12.00 – 13.00	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade,	Gemengd	18+	10 rittenkaart = €10, -

			Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag			
Start-to-Run Loopgroepje voor dames	Maandag	19.15 - 20.30	voetbalvereniging SVH, Noordweg 74	n.b.	n.b.	n.b.
Senior Actief	Vrijdag	10.00 - 11.00	Sporthal Hogevelde, Panamaplein 30	n.b.	n.b.	n.b.
Fitplus	Dinsdag	18.15-19.15	Genemuidenstraat 208 A	Vrouwen	45+	€ 4,50 per les, gratis proefles. Kosten cursus € 63,-, Info: Marianne Toorens 06- 16120954
Reakt L.Goals: boxen, hip hop dance en volleybal	diverse	diverse	Diverse locaties	gemengd	18+	5 euro per maand (bij lid worden van vereniging: 5 euro korting op lidmaatschap
Fitness Reakt	diverse	diverse	Platinaweg 20, 2544 EZ Den Haag	gemengd, Mensen met een psychische problematiek en/of een verslavingsachtergrond.	18+	n.b.