



**Gezond oud  
worden in  
Vlaardingen**

### **Samen buiten beweegactiviteit in Beweegtuin Marnix | Argos Zorggroep**

**Adres:** Beweegtuin Marnix, Marnixlaan 5  
**Prijs:** €3,50 per persoon per keer. U kunt betalen met een 10-strippenkaart. Met een Argos Servicepas profiteert u van voordelen.  
**Wanneer:** woensdag 9.00-10.00 uur  
**Contact:** 010-4278390

### **Bowlen | DOK99**

**Adres:** Anna van Saksenweg 1  
**Prijs:** €15,00 p.p.  
**Wanneer:** Bowlen voor dames: Dinsdag 10.00-11.30 uur  
Bowlen voor iedereen: Dinsdag 12.30-14.30 uur  
**Contact:** 010 - 4740774 - vlaardingen@dok99.nl

### **Fithockey | v.m.h.c. Pollux**

**Adres:** Kooikersweg 4  
**Wanneer:** Woensdag 10.00 - 11.00 uur  
**Contact:** reneehelderop@gmail.com

### **Bootcamp | 2CoachMe**

**Adres:** Start bij watertoren (oranjepark)  
**Prijs:** € 6,- per training (5-strippenkaart €25,- en 10-strippenkaart €50,-)  
**Wanneer:** Mixed level Workout: zondag 09.30 uur  
Refit: zondag 10.30-11.30 uur  
**Contact:** 2coachme@outlook.com - www.2coachme.nl

### **Jeu de boules | Jeu de Boules Club Vlaardingen**

**Adres:** Watersportweg 7  
**Wanneer:** Din + Don 19.00 - 23.00 uur  
Woe + Vrij 13.30 - 16.30 uur  
Zon 14.00 - 17.00 uur  
**Contact:** 010-5919797

### **Tennis | s.c. Twist**

**Adres:** Claudius Civilislaan  
**Wanneer:** Din + Don 09.00 - 12.00 uur  
**Contact:** info@sctwist.nl

### Trimhockey | v.m.h.c. Pollux

**Adres:** Kooikersweg 4  
**Wanneer:** Donderdagavond 20.30 - 22.00 uur  
**Contact:** trimmerspollux@gmail.com

### Wandelvoetbal | v.v. Zwaluwen

**Adres:** Zwaluwenlaan 500  
**Wanneer:** Woensdagochtend tussen 10.00 en 12.00u  
**Contact:** c.verboon@hotmail.com

### (3-wiel)Fietsen | BlijFietsen

**Adres:** Zuidbuurt 89  
**Prijs:** afhankelijk van de vraag  
**Wanneer:** Op aanvraag  
**Contact:** 06-10098113 - cees.blijfietsen@gmail.com

### Golden Sports | Fernhout Fysiotherapie

**Adres:** vv Zwaluwen, Zwaluwenlaan 500  
**Prijs:** 1x per week € 4,00 inclusief koffie/thee. 2x per week € 7,50 inclusief koffie/thee. Voor mensen die enthousiast zijn en graag elke week willen komen kan er ook worden gekozen voor een strippenkaart of een abonnement.  
**Wanneer:** Maan- en donderdag 10.30 - 11.30 uur  
**Contact:** info@fernhoutfysiotherapie.nl/ 010-4748200

### Wandelfit en Beweegfit | Hoogendam MTC

**Adres:** Willem Lodewijklaan 58  
**Prijs:** €2,50 per keer. Indien u een abonnement heeft in onze trainingszaal kunt u gratis meelopen met de wandelfit.  
**Wanneer:** Wandelfit: maandag 15.00-16.00 uur  
Beweegfit: woensdag 14.00-15.00 uur  
**Contact:** 010-4748000 - www.hoogendam-mtc.nl

### Samen buiten bewegen in de Rivierzone | Het Weeshuis

**Adres:** pleintje Maasboulevard of binnen bij slecht weer  
**Prijs:** €3,50 per keer per persoon  
**Wanneer:** donderdag 10.00-11.00 uur  
**Contact:** 010 - 248 01 28 / info@fysiotherapiehetweeshuis.nl

### Aquagym / Aquawalk | De Kulk

**Adres:** Westlandseweg 200  
**Wanneer:** Din + Don 09.00 - 11.30  
**Contact:** 010-2483333 - info@dekulk.nl

### Trimzwemmen | De Kulk

**Adres:** De Kulk, Westlandseweg 200

**Wanneer:** Woensdag 20.30-21.15 uur  
Donderdag 9.00-11.30 uur  
**Contact:** 010-2483333 - info@dekulk.n

### Trimzwemmen | ZVVS

**Adres:** Westlandseweg 200  
**Wanneer:** Dinsdag 21.30 - 22.15  
Donderdag 19.30 - 20.30  
Vrijdag 19.30 - 20.15  
**Contact:** 010-4358722 - ledenadministratie@zvvs.nl

### 50+ Instuif | Vlaardingen in Beweging

**Adres:** Sporthal Westwijk, Floris de Vijfdelaan 35  
**Prijs:** €3,- per les  
**Wanneer:** Maandag en dinsdag 14.30 - 15.30 uur  
**Contact:** 010-3132778 / info@stichtingvib.nl

### Fifty fit | Seniorenwelzijn

**Adres:** Gymzaal Thorbeckestraat  
**Prijs:** € 154,45 per jaar  
**Wanneer:** Donderdag 18.00-19.00u en 19.00-20.00u  
**Contact:** 010-2486888 - mvansanten@seniorenwelzijn.nl

### Gymclub | Cure Plus / Fysiotherapie Vlaardingen

**Adres:** m.c. Back-up, Stadhouderslaan 1  
**Wanneer:** Dinsdag 14.00-15.00 uur  
Vrijdag 13.00-14.00 uur en 15.00-16.00 uur  
**Contact:** 010-3072004 - fysiomcb@cureplus.nl

### Gym Wouthof, Hoylede en Bijenkorf | Seniorenwelzijn

**Adres:** Wouthof (Baarnhoeve 1), Hoylede (Churchillsingel 623) en Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** € 13,05 / maand  
**Wanneer:** Wouthof: Woensdag 10.30-11.30 uur  
Hoylede: Donderdag 14.30-15.15 uur  
Bijenkorf:  
Maandag 9.30-0.30 uur, 10.30-11.30 uur en 11.30-12.30 uur  
**Contact:** 010-2486888 - mvansanten@seniorenwelzijn.nl

### Bridgeclub | Seniorenwelzijn

**Adres:** v.v. Zwaluwen (Zwaluwenlaan 500) en Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** contributie via club  
**Wanneer:** v.v. Zwaluwen: Donderdag 13.00-16.30 uur  
Bijenkorf:  
Maandag 13.15-16.15 uur  
Donderdag 19.30-22.30 uur  
**Contact:** 010-4743066 / mdehooge@seniorenwelzijn.nl

## Klaverjassen | Seniorenwelzijn

**Adres:** De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** contributie via club  
**Wanneer:** Dinsdag 19.30 - 22.00 uur  
Donderdag 13.30 - 16.30 uur  
**Contact:** 010-4743066 - bijenkorf@seniorenwelzijn.nl

## Schaken/Dammen | Seniorenwelzijn

**Adres:** De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** contributie via club  
**Wanneer:** Dinsdag 13.30 - 16.00 uur  
**Contact:** 010-4743066 - bijenkorf@seniorenwelzijn.nl

## Bewegen op muziek (gedeeltelijk op stoel) | Seniorenwelzijn

**Adres:** Soenda (Soendalaan 4)  
**Prijs:** € 13,05 / maand  
**Wanneer:** Vrijdag 11.30 - 12.30 uur  
**Contact:** 010-4454511 - soenda@seniorenwelzijn.nl

## Gymnastiek en conditietrainingslessen | Leonidas Dovido

**Adres:** Gymzaal Baarnhoeve, Thorbeckestraat en Kruidenpad  
**Prijs:** Vrijblijvend kan iedereen een proefles meedoen. Informatie over de contributie vindt u op de website van Leonidas Dovido  
**Wanneer:** Maandag 20.00-21.00 gymzaal aan de Baarnhoeve  
Woensdag 19.30-20.30 gymzaal aan de Thorbeckestraat  
Woensdag 20.00. -21.00 gymzaal aan het Kruidenpad  
**Contact:** www.leonidas-dovido.nl

## Line-dance | Seniorenwelzijn

**Adres:** Soenda (Soendalaan 4) en de Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** € 225,65 / jaar of € 13,05/ maand  
**Wanneer:** Soenda (voor beginners): Vrijdag 10.30-11.30 uur  
De Bijenkorf: Woensdag 19.30-21.00 uur  
**Contact:** mdehooge@seniorenwelzijn.nl

## Mag ik deze dans van u? | Argos Zorggroep

**Adres:** Afwisselend  
**Prijs:** € 3,50  
**Wanneer:** Klik [hier](#) voor up-to-date informatie.  
**Contact:** 010-4278390 - argosservices@argoszorggroep.nl

## Tai Chi | Seniorenwelzijn

**Adres:** De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** € 139,70/ jaar

**Wanneer:** Dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Vrijdag 10.00 - 11.00 uur  
**Contact:** 010-4743066 - [bijenkorf@seniorenwelzijn.nl](mailto:bijenkorf@seniorenwelzijn.nl)

## Volksdansen | Seniorenwelzijn

**Adres:** Meerpaal (Willem de Zwijgerlaan 2) en De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** vanaf € 122,25 per jaar  
**Wanneer:** De Meerpaal: Maandag 10.45 - 11.45 uur  
De Bijenkorf: Dinsdag 09.30 - 10.30 uur  
**Contact:** 010-4740155 - [mdehooge@seniorenwelzijn.nl](mailto:mdehooge@seniorenwelzijn.nl)

## Yoga | Seniorenwelzijn

**Adres:** Buurtkamer (Valeriusstraat 28), Kerkcentrum Holy (Reigerlaan 47) en De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** vanaf € 153,30 per jaar  
**Wanneer:** Buurtkamer: Maandag 10.00 - 11.00 uur en 11.30 - 12.30 uur  
Kerkcentrum Holy: Donderdag 9.30 - 10.30 uur en 11.00 - 12.00 uur  
De Bijenkorf: Woensdag 09.30-10.30 uur en 10.45-11.45 uur  
**Contact:** [mdehooge@seniorenwelzijn.nl](mailto:mdehooge@seniorenwelzijn.nl)

## TwistFIT! | s.c. Twist

**Adres:** Op het korfbalveld, tegenover de oude kantine van Oranje Nassau  
**Wanneer:** maandagavond 19.30 – 20.30 uur  
**Contact:** Marc van der Linden en Remco van den Berg, email: [twistfit@sctwist.nl](mailto:twistfit@sctwist.nl)

## Beweegprogramma | Cure Plus / Fysiotherapie Vlaardingen

**Adres:** Stadhoudersweg 1  
**Wanneer:** op aanvraag  
**Contact:** 010 – 30 72 004 / [fysiomcb@cureplus.nl](mailto:fysiomcb@cureplus.nl)

## Begeleid sporten | Fernhout Fysiotherapie

**Adres:** Zwanensingel 9  
**Prijs:** Gratis proefles. U kunt kiezen voor 1x per week (€ 32,50/ maand) of 2x per week (€ 59,50/ maand).  
**Wanneer:** maandag en donderdagochtend van 9.00 – 10.00 uur  
**Contact:** [info@fernhoutfysiotherapie.nl](mailto:info@fernhoutfysiotherapie.nl)/ 010 474 82 00

## Gezond in Beweging | Fernhout Fysiotherapie

**Adres:** Zwanensingel 9  
**Prijs:** 50,-/ maand (6 maanden, 2 keer per week)  
**Wanneer:** Nader te bepalen  
**Contact:** [info@fernhoutfysiotherapie.nl](mailto:info@fernhoutfysiotherapie.nl)/ 010 474 82 00

## Fitness | Sportcentrum Polderpoort en Sportcentrum Vlaardingen

**Adres:** Sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11) en Sportcentrum Vlaardingen (Zwanensingel 9)

**Prijs:** vanaf 22,90 per maand  
**Wanneer:** zeven dagen per week  
**Contact:** info@polderpoort.nl/ 010 - 249 - 22 55 en info@sportcentrumvlaarding.nl / 010 - 474 65 65

### Senioren fitheidsonderzoek | Sportcentrum Polderpoort en Sportcentrum Vlaarding

**Adres:** Sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11) en Sportcentrum Vlaarding (Zwanensingel 9)  
**Prijs:** €20,- (Komt u 8 keer in 4 weken dat ontvangt u uw bijdrage van 20 euro retour)  
**Wanneer:** Op afspraak  
**Contact:** info@gezondvlaarding.nl/ 010 - 474 65 65

### Koersballen | Seniorenwelzijn

**Adres:** Zonnehuisgroep Vlaarding (Dillenburgsingel 7)  
**Prijs:** contributie via club  
**Wanneer:** Donderdag 10.00 - 12.00 uur  
**Contact:** mdehooge@seniorenwelzijn.nl

### Vrij biljarten | Seniorenwelzijn

**Adres:** De Bijenkorf (Reigerlaan 100)  
**Prijs:** € 0,50 per 20 min.  
**Wanneer:** Maandag 9.00-16.30uur  
Dinsdag 9.00-13.30uur  
Woensdag 9.00-16.30uur  
Donderdag 9.00-16.30uur  
Vrijdag 12.30-16.30uur  
**Contact:**

### Sportkaart gemeente Vlaarding | Gemeente Vlaarding

**Adres:** zie kaart  
**Prijs:** Gratis  
**Wanneer:** nvt  
**Contact:** Gemeente Vlaarding

### FysioFit Holy | Fysiotherapie Holy

**Adres:** Louise de Coligny laan 7  
**Prijs:** €34,- euro per maand (1x/wk een uur sporten)  
**Wanneer:** Dinsdag: 13.00-14.00u en 18.00-19.00u  
Woensdag: 13.00-14.00u en 15.00-16.00u  
Donderdag: 11.30-12.30 en 16.00-17.00u  
**Contact:** info@fyiotherapievlaarding.nl/ 010 433 74 40

### Begeleid fitness/bewegen | Argos Zorggroep

**Adres:** Marnix, Marnixlaan 5  
**Prijs:** 2 strippen (Een Argos strippenkaart gezond & bewegen kost 35 euro voor 10 strippen)  
**Wanneer:** Maandag: 12.00-13.00uur  
Woensdag: 13.00-14.00uur  
Vrijdag: 9.30-10.30uur  
**Contact:** s.schildmeijer@argoszorggroep.nl/ 06-24387505

## Wandelen | Argos Zorggroep

**Adres:** Vanaf Marnix (Marnixlaan 5) en De Meerpaal (Willem de Zwijgerlaan 2)  
**Prijs:** 1 strip (Een Argos strippenkaart gezond & bewegen kost 35 euro voor 10 strippen)  
**Wanneer:** Marnix:  
Dinsdag 14.15-16.00uur  
  
De Meerpaal:  
Vrijdag 10.30-11.30uur  
**Contact:** s.schildmeijer@argoszorggroep.nl/ 06-24387505

## Tai Chi | Argos Zorggroep

**Adres:** Marnix, Marnixlaan 5  
**Prijs:** 1,5 strip (Een Argos strippenkaart gezond & bewegen kost 35 euro voor 10 strippen)  
**Wanneer:** Woensdag: 11.00-12.00uur  
**Contact:** s.schildmeijer@argoszorggroep.nl/ 06-24387505

## Blijf Bewegen | Argos Zorggroep

**Adres:** De Meerpaal (Willem de Zwijgerlaan 2)  
**Prijs:** 1 strip (Een Argos strippenkaart gezond & bewegen kost 35 euro voor 10 strippen)  
**Wanneer:** Dinsdag 14.00-14.45uur  
**Contact:** s.schildmeijer@argoszorggroep.nl/ 06-24387505

## Gymnastiek | Argos Zorggroep

**Adres:** De Meerpaal (Willem de Zwijgerlaan 2)  
**Prijs:** 1 strip (Een Argos strippenkaart gezond & bewegen kost 35 euro voor 10 strippen)  
**Wanneer:** Maandag 14.00-14.45uur  
**Contact:** s.schildmeijer@argoszorggroep.nl/ 06-24387505

## Powerwalking | AV Fortuna

**Adres:** Wij verzamelen/starten in het sportcafé van de Polderpoort, Watersportweg 11a in Vlaardingen, of op  
**Wanneer:** maandag : 19.00 - 20.15 uur  
woensdag : 19.00 - 20.15 uur  
zaterdag : 09.00 - 10.15 uur (vrije groepswandeling)  
**Contact:** [https://www.avfortuna.nl/index.php?page=Email&email\\_md5key=487e2f6a8035aa574d1f2602f9d3bf](https://www.avfortuna.nl/index.php?page=Email&email_md5key=487e2f6a8035aa574d1f2602f9d3bf)

## Nordic Walking | AV Fortuna

**Adres:** Vanaf Sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11)  
**Prijs:** De kosten van de clinic bedragen € 45,25.  
**Wanneer:** maandag- en woensdagavond om 19:15 en zaterdagochtend om 8:30  
**Contact:** [https://www.avfortuna.nl/index.php?page=Email&email\\_md5key=f3d5d7c24644f1c91ed72b833675e2mail&sidh=610d0f2f127f6824aa493bd7c8dda104&returnpage=581&sid=2](https://www.avfortuna.nl/index.php?page=Email&email_md5key=f3d5d7c24644f1c91ed72b833675e2mail&sidh=610d0f2f127f6824aa493bd7c8dda104&returnpage=581&sid=2)

## Vrijwilliger bij Zonnehuisgroep | Zonnehuisgroep Vlaardingen

**Adres:** diverse locaties  
**Prijs:** nvt  
**Wanneer:** bespreek de mogelijkheden  
**Contact:** Gonnie Seen (coördinator vrijwilligerswerk): [gseen@zgvlaardingen.nl](mailto:gseen@zgvlaardingen.nl) / 010-475 94 22

## Outdoor Training: Survival & Bootcamp | Adventure Vlaardingen

**Adres:** Startplaats: St. Survival Vlaardingen Loods (geen parkeerplaats of speeltuin training)  
**Prijs:** Kosten: € 20,- per maand. Een proefles kost € 5,- die je terugkrijgt wanneer je besluit om je in te schrijven.  
**Wanneer:**  
**Contact:** <http://www.adventurevlaardingen.nl/contact/>

## Running Bootcamp | SterkLopen

**Adres:** Wij trainen in en om de Vlaardingse polder en verzamelen bij sportcentrum Polderpoort te Vlaardingen.  
**Prijs:** SterkLopen hanteert geen abonnement, inschrijfkosten of verdere verplichtingen. U betaalt alleen wanneer u deelneemt. Kosten €3,-  
**Wanneer:** Intensief: donderdagavond 19:15 uur  
Minder intensief: woensdagochtend 9:30 uur  
**Contact:** Hanno Sterk: [info@SterkLopen.nl](mailto:info@SterkLopen.nl) / +31629568938

## Sportief wandelen | SterkLopen

**Adres:** Wij trainen in en om de Vlaardingse polder en verzamelen bij sportcentrum Polderpoort te Vlaardingen.  
**Prijs:** SterkLopen hanteert geen abonnement, inschrijfkosten of verdere verplichtingen. U betaalt alleen wanneer u deelneemt. Kosten €3,-  
**Wanneer:** Dinsdagochtend 9:30 uur.  
Dinsdagavond 19:15 uur.  
Vrijdagochtend 9:30 uur.  
U kunt iedere week weer zelf bepalen aan welke training(en) u deelneemt.  
**Contact:** Hanno Sterk: [Info@SterkLopen.nl](mailto:Info@SterkLopen.nl) / +31629568938

## Golfen | Golfbaan Schinkelshoek

**Adres:** Golfbaan Schinkelshoek, Zuidbuurt 79  
**Prijs:** Afhankelijk van uw vraag. Gratis proefles tijdens open dagen. De beginnende golfer kan al een cursus boeken van 9 lessen voor slechts € 49,-. Voorwaarde is wel dat u in juli of augustus van start gaat met de cursus.  
**Wanneer:** Flexibel  
**Contact:** 010-4602139

## Ouderendans | Ballet- en Dansstudio Schiedam en Vlaardingen

**Adres:** Sportpark Willem - Alexander, Zoomweg 2, Schiedam  
**Prijs:** €22 per maand, voor 1x in de week dansles. Een proefles is altijd gratis.  
**Wanneer:** Donderdagochtend van 9.30-10.30 uur  
**Contact:** [info@ballet-endansstudioschiedam.nl](mailto:info@ballet-endansstudioschiedam.nl) / 06-16782233

## Buurtsportcoach | Vlaardingen in Beweging

**Adres:** Wat u past.  
**Prijs:** gratis  
**Wanneer:** Op aanvraag.  
**Contact:** 010 – 31 32 778 / [rene@stichtingvib.nl](mailto:rene@stichtingvib.nl) / [marielle@stichtingvib.nl](mailto:marielle@stichtingvib.nl)



## Vrijwilliger bij Frankelandgroep | Frankelandgroep

**Adres:** diverse locaties  
**Prijs:** nvt  
**Wanneer:** bespreek de mogelijkheden met de vrijwilligerscoördinatoren  
**Contact:** 010-4264925

## Vrijwilliger bij Argos Zorggroep | Argos Zorggroep

**Adres:** diverse locaties  
**Prijs:** nvt  
**Wanneer:** bespreek de mogelijkheden  
**Contact:** 010 - 427 81 99 / info@argoszorggroep.nl

## Mindful Run cursus | Running Friends Company

**Adres:** Johan de Wittstraat 5 of op afspraak elders in Vlaardingen  
**Prijs:** € 95,- voor een 5-weekse cursus  
**Wanneer:** op aanvraag, bij min 5 deelnemers start er een groep, max. 10  
**Contact:** Augüsta van Hoogdalem: info@runningfriendscompany.nl / 010-4711569

## Loopgroepen | Running Friends Company

**Adres:** Johan de Wittstraat 5 of op afspraak elders in Vlaardingen  
**Prijs:** Loopgroep: €20,- per maand  
**Wanneer:** Starters: Maandagavond 18:30 tot 19:15 uur  
Gevorderden: Maandagavond 19:30 tot 20:30 uur  
**Contact:** Augüsta van Hoogdalem: info@runningfriendscompany.nl / 010-4711569

## Running Bootcamp | Running Friends Company

**Adres:** Johan de Wittstraat 5 of op afspraak elders in Vlaardingen  
**Prijs:** Losse les €6,- / Maandabonnement €20,-  
**Wanneer:** elke woensdag van 19:30 uur tot 20:30/20:45 uur  
**Contact:** Augüsta van Hoogdalem: info@runningfriendscompany.nl / 010-4711569

## Celtic Swing | Celtic Swing

**Adres:** diverse locaties  
**Prijs:** op aanvraag  
**Wanneer:** Kijk op de website voor het lessen overzicht  
**Contact:** Marijke Schalkx: marijke@celticswing.nl / 06-24715081

## Conditietraining voor 40-plussers | Sportvereniging Vlaardingen

**Adres:** turnzaal Lissabonweg  
**Wanneer:** iedere dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur  
**Contact:** sportverenigingvlaardingen@hotmail.com / 06 40608778

## Seniorobics | Touchfit - Tim Stoevelaar

**Adres:** TouchFit - Hendrik Casimirstraat 151 Vlaardingen  
**Prijs:** Een abonnement kost € 22,50 per maand inclusief gebruik van materiaal.

**Wanneer:** De lessen vinden iedere maandagochtend plaats van:  
– 09.00 uur tot 09.45 uur  
– 10.00 uur tot 10.45 uur  
– 11.15 uur tot 12.00 uur

**Contact:** 06 312 630 93 of stuur een email naar [info@3ssport.nl](mailto:info@3ssport.nl)

### Ontzspannen-Zen Yoga | Ontzspannen-Zen Yoga

**Adres:** Kerkcentrum Holy, Reigerlaan 47

**Prijs:** Eerste proefles € 7,- contant. / Per maand € 34,-

**Wanneer:** maandagochtend 10.00-11.00 uur.  
maandagavond 19.00-20.00 uur en 20.30-21.30 uur.  
dinsdagochtend 9.15-10.15 uur en 10.45-11.45 uur  
woensdagavond 19.00-20.00 uur en 20.30-21.30 uur

**Contact:** 06-22009962 of bel 010-4752205 / [info@ontzspannen-zen.nl](mailto:info@ontzspannen-zen.nl)

### Gratis Beweegworkshops | Seniorenwelzijn

**Adres:** De Bijenkorf, Reigerlaan 100, Vlaardingen

**Prijs:** gratis

**Wanneer:** Maandag 3 december 10.00-12.00 uur

**Contact:** Seniorenwelzijn: 010-2486888

### Activiteitenvereniging 'EVEN' | Activiteitenvereniging 'EVEN'

**Adres:** Gebouwencomplex Van Hogendorp

**Wanneer:** Op maandag van 13.30-16.30 uur: Sjoelen, Rummikub, Klaverjassen.  
De laatste vrijdag van de maand 'savonds vanaf 19.30 uur: Bingo.

**Contact:** Secretariaat Activiteitenvereniging 'EVEN' via 06-49838917

### Vrijwilliger bij Activiteitenvereniging EVEN (Vlaardinger Ambacht) | Activiteitenvereniging 'EVEN'

**Adres:** Gebouwencomplex Van Hogendorp

**Wanneer:** flexibel

**Contact:** Secretariaat Activiteitenvereniging 'EVEN' via 06-49838917

### De Lopertjes (wandelen) | De Lopertjes

**Adres:** vanaf winkelcentrum De Loper

**Wanneer:** In principe op maandag, woensdag en op vrijdagavond.  
In onderling overleg kan van deze dagen afgeweken worden.

**Contact:** [c.schewe@chello.nl](mailto:c.schewe@chello.nl)

### Seniorenfit | Hoogendam MTC

**Adres:** Hoogendam MTC, Willem Lodewijklaan 58

**Prijs:** 1 x per week € 27,50. Indien u een abonnement heeft zijn de lessen gratis.

**Wanneer:** Dinsdag 15.00-16.00 uur

**Contact:** Tel: 010-4748000 E-mail: [aadhoogendam@hoogendam-mtc.nl](mailto:aadhoogendam@hoogendam-mtc.nl)

### Pilates | Hoogendam MTC

**Adres:** Hoogendam MTC: Willem Lodewijklaan 58

**Prijs:** 1 x per week € 27,50. 2x per week € 38,70

**Wanneer:**

Maandag: 17.00-18.00 uur

Dinsdag: 12.00-13.00 uur en 18.00-19.00 uur

Woensdag: 17.00-18.00 uur

**Contact:**

Tel: 010-4748000 E-mail: [aadhoogendam@hoogendam-mtc.nl](mailto:aadhoogendam@hoogendam-mtc.nl)