



**Gezond oud
worden in
Vlaardingen**

Bellydance | Bellymoon

Adres: Rotterdamseweg 176, 3135 PX Vlaardingen
Prijs: Blok van 8 lessen Kosten: 72 euro Proefles: 9 euro
Wanneer: Wekelijks op maandagavond van 20.00 - 21.00 uur
Contact: info@bellymoon.nl of tel. 06 54 293 125

Yoga, meditatie en mindfulness | Yoga Enzo

Adres: Hoogstraat 68 Vlaardingen
Prijs: Zie het overzicht op de website van Yoga Enzo
Wanneer: Zie website voor de dagen en tijden van diverse lessen
Contact: +31641473582 of yogaenzo@live.nl

Wandelvoetbal | V.V. Zwaluwen

Adres: V.V. Zwaluwen
Wanneer: Woensdagochtend
Contact: Cock Verboon / c.verboon@hotmail.com / 06 20 60 52 96

Samen wandelen met zorgverleners van de Emmahof | Zorgverleners de Emmahof

Adres: vanaf Gezondheidscentrum de Emmahof, Hoflaan 43
Prijs: €2,50 per maand
Wanneer: Elke dinsdag 14:00 – 15:00 uur
Elke donderdag: 19:00 uur – 20:00 uur
Contact: via uw huisartsenpraktijk in de Emmahof

eGym | Sportcentrum Vlaardingen

Adres: Sportcentrum Vlaardingen, Zwanensingel 9
Prijs: vanaf 44,90
Wanneer: Maandag t/m vrijdag 7.00-22.00 uur
Zaterdag/zondag 9.00-14.00 uur
Contact: 010 - 474 65 65

7 okt: Social Bootcamp in de Stadsgehoorzaal | Running Friends Company

Adres: Stadsgehoorzaal, Schiedamseweg 51
Prijs: 7 oktober GRATIS proefles
Wanneer: Maandag 7 oktober 13.30-14.30
Contact: info@runningfriendscompany.nl en 010-4711569

Cesarobics | Statiek

Adres: KADE40, Westhavenkade 40
Prijs: € 30,00 per maand of losse les € 10,00. Gratis proefles
Wanneer: Iedere woensdagochtend om 10.45u
Contact: Josée van der Kooij / 06 53 42 18 92 / info@statiek.nl

Pilates | Statiek

Adres: KADE40, Westhavenkade 40
Prijs: € 41,00 per maand voor 1 uur pilates in de week of een losse les voor € 15,00. Gratis proefles
Wanneer: Dins-, woens-, donder- en vrijdagavond. Zie hiernaast voor details.
Contact: Josée van der Kooij / 06 53 42 18 92 / info@statiek.nl

Badminton Babberspolder | Badmintonclub Babberspolder

Adres: sportzaal Babberspolder, Van Hogendorplaan 1019
Prijs: €15,- per maand
Wanneer: woensdagmiddag 14.30-15.30 uur
Contact: 010 249 7061

Line-dancing in Buurtpunt | Buurtpunt Groot Ambacht

Adres: Buurtpunt Groot Ambacht | Rotterdamseweg 176, 3135 PT Vlaardingen
Wanneer: Donderdag van 19.30-21.30 uur
Contact: info@buurtpunt.com | www.buurtpunt.com

Bewegen op muziek in Buurtpunt | Buurtpunt Groot Ambacht

Adres: Buurtpunt Groot Ambacht | Rotterdamseweg 176, 3135 PT Vlaardingen
Wanneer: Donderdag van 9.00-11.30 uur
Contact: secretariaat@buurtpunt.com | 06 24845155

Kies Uw Sport: maak gratis kennis met verschillende beweegactiviteiten | Vlaardingen in Beweging ism diverse beweegaanbieders

Adres: divers
Prijs: divers
Wanneer: divers
Contact: Buurtsportcoach René Verbrugge: rene@stichtingvib.nl of 010-3132778

Qigong | Anneke van der Sar | Shiatsu coaching lingdao

Adres: Het Buurtpunt | Rotterdamseweg 176
Prijs: Losse les €10,- / Maandabonnement €35,-
Wanneer: maandagmiddag van 15.30 uur tot 17.00 uur
woensdagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur

(incl. kopje koffie en thee drinken)
Contact: lingdao@ziggo.nl / 06 – 36273295

Dinsdag Ochtend Wandelaars | D.O.W. o.l.v. vrijwilligster Els de Hoog

Adres: Vertrekpunt: Gebouw het "Leger des Heils", Magonoliastraat 41, Vlaardingen
Prijs: €1,20 per keer (inclusief een kopje koffie/thee aan de start) De koffie/thee in de pauze is eveneens € 1,20.
Wanneer: Elke dinsdagmorgen: vanaf 9.00 uur verzamelen; om ca. 10.00 uur wordt er gestart.
Contact: Els de Hoog, elsdehoog@hotmail.com / 010-4357683 / 06-53363964

Wandelfit | Running Friends Company

Adres: Start bij Speeleiland in Vlaardinger Ambacht (Johan de Wittstraat 5)
Prijs: Proefles €4,- Strippenkaart 10x €25,-
Wanneer: Maandag 10-.00-11.00 uur
Contact: info@runningfriendscompany.nl of via 010-4711569

Damesgroep gym in Buurtpunt | Trainer Jannie Vermij

Adres: Buurtpunt Groot Ambacht (begane grond) | Rotterdamseweg 176, 3135 PT Vlaardingen
Prijs: €7,-/maand
Wanneer: Elke dinsdagochtend van 09:00 - 12:00
Contact: info@buurtpunt.com

Recreanten Volleybal | Volleybalvereniging Move4U

Adres: Sporthal Holy, Korhoenlaan 6, Vlaardingen
Wanneer: Dinsdagavond van 21.00 – 22.30
Contact: recreanten@move4u.info

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 9.30 - 10.45 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

(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: v.v. Zwaluwen (Zwaluwenlaan 500 in Vlaardingen) | Beweeg- & Gezondheidscentrum
Harga (Trimpad 12 in Schiedam)

Prijs: 1x per week € 4,- | 2x per week € 7,50 | Strippenkaart 10x €36,-.

Wanneer: Maan- en donderdag 10.30 - 11.30 uur (Vlaardingen)

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur (Schiedam)

Contact: info@fernhoutfysiotherapie.nl | 010-4748200

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

55+ Instuif | Sterklopen

Adres: Erasmushal, erasmusplein 56
Prijs: €3,75 per les
Wanneer: Op dinsdag van 14.30 - 15.30 uur
Contact: Info@sterklopen.nl | 06-29568938

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 | VG Dynamiek

Adres: Gymzaal Baarnhoeve, Thorbeckestraat en Kruidenpad
Prijs: Vrijblijvend kan iedereen een proefles meedoen. Informatie over de contributie vindt u op de website van VG Dynamiek
Wanneer: Woensdag 19.30-20.30 gymzaal aan de Thorbeckestraat
Woensdag 20.00. -21.00 gymzaal aan het Kruidenpad
Contact: <https://vgdynamiek.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

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

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

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

Beweegprogramma | Cure Plus / Fysiotherapie Vlaardingen

Adres: Stadhoudersweg 1
Wanneer: op aanvraag
Contact: 010 – 30 72 004 / 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/ 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/ 010 474 82 00

Fitness | Sportcentrum Polderpoort en Sportcentrum Vlaardingen

Adres: Sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11) en Sportcentrum Vlaardingen (Zwanensingel 9)
Prijs: vanaf 44,90 per maand
Wanneer: zeven dagen per week
Contact: info@polderpoort.nl/ 010 - 249 - 22 55 en info@sportcentrumvlaardingen.nl / 010 - 474 65 65

Koersballen | Seniorenwelzijn

Adres: Zonnehuisgroep Vlaardingen (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 Vlaardingen | Gemeente Vlaardingen

Adres: zie kaart
Prijs: Gratis
Wanneer: nvt
Contact: Gemeente Vlaardingen

FysioFit Holy | Fysiotherapie Holy

Adres: Louise de Colignylaan 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@fyiotherapievlaardingen.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

Startersclinic | AV Fortuna

Adres: Vanaf Sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11)
Prijs: De kosten van de clinic bedragen € 45,-
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

Vrijwilliger bij Zonnehuisgroep | Zonnehuisgroep Vlaardingen

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

Outdoor Training: Survival & Bootcamp | Adventure Vlaardingen

Adres: Startplaats: Loods Adventure Vlaardingen (geen parkeerplaats of speeltuin training)

Prijs: Kosten: € 24,17,- per maand. Een proefles kost € 5,-.
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 / +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 / +31629568938

Golfen | Golfbaan Schinkelhoek

Adres: Golfbaan Schinkelhoek, 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 / 06-16782233

Buurtsportcoach | Vlaardingen in Beweging

Adres: Wat u past.
Prijs: gratis
Wanneer: Op aanvraag.
Contact: 010 – 31 32 778 / rene@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

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@ontzzpannen-zen.nl

Activiteitenvereniging 'EVEN' | Activiteitenvereniging 'EVEN'

Adres: Gebouwencomplex Van Hogendorplaan
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 Hogendorplaan
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

Pilates | FysioHolland Vlaardingen

Adres: FysioHolland Vlaardingen, 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: 16.00-17.00 uur
Contact: Tel: 010-4748000 E-mail: vlaardingen@fysioholland.nl