



Sportaanbod volwassenen

Buurthuis Mandelaplein

*Ladies gym (ladies only)

Dagen	Tijd	Les	Docent	Oppas
Maandag	17:30 - 18:30	Zumba	Narelle	Nee
Dinsdag	09:00 - 10:00	Fitness	Mersedes	Ja
Dinsdag	10:00 - 11:00	Total Body	Mersedes	Ja
Dinsdag	10:00 - 11:00	Wandelen	Maktouba	Ja
Woensdag	17:30 - 18:30	B-Kick	Rabia	Nee
Donderdag	09:00 - 10:00	Fitness	Laila	Ja
Donderdag	10:00 - 11:00	Total Body	Laila	Ja
Vrijdag	17:30 - 18:30	BBB / Aerobic	Rabia	Nee

* Tarieven: €15,00 per maand, €7,50 met Ooievaarspas.

Fietsles (ladies only)

Dagen	Tijd	Les	Docent	Oppas
Woensdag	09:00 - 10:00	Fietsles	Deniz	Ja
Woensdag	10:00 - 10:45	Fietsles	Zoulikha	Ja
Donderdag	09:00 - 10:00	Fietsles	Charlotte	Ja

* Tarieven: €5,00 per maand, €2,50 met Ooievaarspas.

Senioren fitness (gemengd)

Dagen	Tijd	Les	Docent
Maandag	12:00 - 13:00	Senioren fitness	Johan
Donderdag	12:00 - 13:00	Senioren fitness	Johan

* Tarieven: €5,00 per maand, €2,50 met Ooievaarspas.

Fitness en trainingen (men only)

Dag	Tijd	Les	Docent
Maandag	13:00 - 15:00	Fitness en trainingen	Ozcan

* Gratis

Shanti Transvaal (gemengd)

Dagen	Tijd	Les
Dinsdag	13:00 - 17:00	Muziek en dans
Woensdag	19:00 - 21:00	Yoga
Donderdag	13:00 - 17:00	Muziek en dans
Vrijdag	19:00 - 22:00	Volleybal

* Gratis

IDHEM

Dag	Tijd	Les
Woensdag	19:30 - 20:30	Aerobic

* Tarieven: €7,50 per maand

Zwemles via Zwemvereniging MAR (ladies only)

Dag	Tijd	Les
Vrijdag	19:00-22:00	Diploma en vrij zwemmen

* Tarieven: €30 per maand, €13,75 met Ooievaarspas. Vrijzwemmen: rittenkaart €20.

Voor aanmelden of meer informatie kunt u contact opnemen met: Buurtsportcoach
Mandelaplein 1
2572 HT Den Haag
070-3805474
06-41689769

www.mandelaplein.nl
Buurtsport@mandelaplein.nl

