

Bewegen & Sport



Ladies gym (ladies only)

Dag	Tijd	Wat	Docent	Oppas
Maandag	09.00-10.00	Circuit training	Iris	Ja
	18.00-19.00	Zumba	Nilab	Nee
Dinsdag	09.00-10.00	Total Body	Dionne	Ja
	10.00-11.00	Fitness	Dionne	Ja
Woensdag	18.00-19.00	B-Kick	Rabia	Nee
Donderdag	09.00-10.00	Total Body	Dionne	Ja
	10.00-11.00	Fitness	Dionne	Ja
Vrijdag	09.00-10.00	Fitness	Roos	Ja
	18.00-19.00	BBB/ Aerobic	Rabia	Nee

Locatie: Buurthuis Mandelaplein, Tarieven: €15.00 per maand, €7,50 met Ooievaarspas

Fietsles (ladies only)

Dag	Tijd	Wat	Docent	Oppas
Woensdag	09.00-10.00	Fietsles	Eva	Ja
	10.00-11.00	Fietsles	Eva	Ja

Locatie: Buurthuis Mandelaplein, Tarieven: €5,00 per maand, €2,50 met Ooievaarspas

Senioren fitness (gemengd)

Dag	Tijd	Wat	Docent
Maandag	12.00-13.00	Senioren fitness	Johan
Donderdag	12.00-13.00	Senioren fitness	Johan

Locatie: Buurthuis Mandelaplein, Tarieven: €5,00 per maand, €2,50 met Ooievaarspas

Vragen of aanmelden? Kom langs bij één van onze locaties of neem contact op met Buurtsportcoach Iris via 06 41 68 97 69 of buurtsport@wezijntransvaal.nl

Buurthuis Bario | Buurthuis Mandelaplein | Buurtkantine | Buurtkamer
www.wezijntransvaal.nl | [@wezijntransvaal](https://www.instagram.com/wezijntransvaal) | [@wezijntransvaaljongeren](https://www.instagram.com/wezijntransvaaljongeren)

Wandelen (gemengd)

Dag	Tijd	Wat
Dinsdag	10.00-11.00	Rondje Zuiderpark (start: Mandelaplein)
Donderdag	10.00-11.00	Kwiek-beweegroute (start: Mandelaplein)

Locatie start: Buurthuis Mandelaplein, Tarieven: gratis

Shanti Transvaal (gemengd)

Dag	Tijd	Wat
Maandag	19.15-20.30	Yoga

Locatie: Buurthuis Mandelaplein, Tarieven: €1,00 per keer

Zwemles via Mar-Invest

Dag	Tijd	Wat
Maandag	21.00-21.45	Diploma en vrij zwemmen (mannen)
Vrijdag	19.00-22.00	Diploma en vrij zwemmen (vrouwen)

Locatie: Zwembad Houtzagerij, Tarieven: €30,00 per maand, €13,75 met Ooievaarspas. Vrij zwemmen: rittenkaart €20,00

Buurthuis Bario (ladies only)

Dag	Tijd	Wat	Kosten
Maandag	19.00-20.00	Aerobic (Stichting Aasra)	€1,50 per keer
Dinsdag	19.00-20.30	Zumba (Stichting Aasra)	€2,00 per keer
Woensdag	10.15-11.15	Bewegen voor ouderen	€6,00 per maand
Zondag	10.00-12.30	Bulgaars Volksdansen	€15,00 per halfjaar

Spreekuren Buurtsportcoach

Dag	Tijd	Wat	Locatie
Dinsdag	10.00-11.00	Spreekuur buurtsportcoach	Buurthuis Bario
Donderdag	10.00-11.00	Spreekuur buurtsportcoach	Buurthuis Mandelaplein

Vragen of aanmelden? Kom langs bij één van onze locaties of neem contact op met Buurtsportcoach Iris via 06 41 68 97 69 of buurtsport@wezijntransvaal.nl
Buurthuis Bario | Buurthuis Mandelaplein | Buurtkantine | Buurtkamer
www.wezijntransvaal.nl | [@wezijntransvaal](https://www.instagram.com/wezijntransvaal) | [@wezijntransvaaljongeren](https://www.instagram.com/wezijntransvaaljongeren)

Vragen of aanmelden? Kom langs bij één van onze locaties of neem contact op met Buurtsportcoach Iris
via 06 41 68 97 69 of buurtsport@wezijntransvaal.nl
Buurthuis Bario | Buurthuis Mandelaplein | Buurtkantine | Buurtkamer
www.wezijntransvaal.nl | [@wezijntransvaal](https://www.instagram.com/wezijntransvaal) | [@wezijntransvaaljongeren](https://www.instagram.com/wezijntransvaaljongeren)