

## Meer Bewegen Voor Ouderen

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	09.30 - 10.30	MBVO	Rijnsburg	Voorhof
maandag	14.00 - 15.00	MBVO	Katwijk Binnen	Stappers
dinsdag	09.30 - 10.30	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	10.30 - 11.30	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
woensdag	09.00 - 10.00	MBVO	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	10.00 - 11.00	MBVO - met muziekbeleving	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	10.15 - 11.15	MBVO	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw
woensdag	13.30 - 14.15	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg
woensdag	14.15 - 15.00	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg
woensdag	15.00 - 15.45	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg

## Bewegen op Muziek

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	09.30 - 10.30	Bewegen op Muziek	Katwijk aan Zee	Poolster 23
maandag	10.00 - 11.00	Yoga	Rijnsburg	De Burgt
maandag	10.45 - 11.45	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	Voorhof
maandag	11.15 - 12.15	Stoelyoga	Rijnsburg	De Burgt
maandag	14.30 - 15.30	Volksdagen/ Line dance	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	09.00 - 10.00	Yoga	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw
woensdag	09.30 - 10.30	Country Line Dance	Valkenburg	Dorpshuis
woensdag	11.00 - 12.00	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	11.00 - 12.00	Stoelyoga	Katwijk aan Zee	De Mijlpaal
woensdag	11.00 - 12.00	Volksdansen	Valkenburg	Dorpshuis

## Daag uzelf uit!

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	17.00 - 18.15	Senioren sport	Katwijk Noord	Pieter Groen
maandag	18.15 - 19.30	Senioren sport	Katwijk Noord	Pieter Groen
maandag	15.45 - 17.00	Senioren sport	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	08.45 - 09.45	Senioren sport dames	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	16.00 - 17.15	Senioren sport	Rijnsburg	Katwijkerweg
dinsdag	19.00 - 20.15	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	11.00 - 12.15	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	12.15 - 13.30	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	14.30 - 15.30	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
woensdag	15.30 - 16.30	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal

## Samen buiten bewegen met de Vitality Club

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
dinsdag	09.00 - 10.00	Vitality Club	Katwijk aan Zee	Scum
woensdag	09.00 - 10.00	Vitality Club	Katwijk Noord	VV Katwijk
donderdag	09.00 - 10.00	Vitality Club	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw

## Nog meer bewegen

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
woensdag (1e en 3e vd maand)	13.15 - 15.00	Gezond natuurwandelen	Katwijk a/d Rijn	PMT
woensdag	09.30 - 11.30	Fietsgroep	Katwijk aan Zee	Zwanenburg
woensdag	09.45 - 11.30	Wandelgroep	Rijnsburg	De Burgt
woensdag	09.30 - 11.30	Fietsgroep	Rijnsburg	De Burgt
vrijdag	09.45 - 11.15	Wandelgroep	Valkenburg	Bel voor informatie: 0682052107

## Prijzen beweegactiviteiten senioren Welzijnskwartier

Meer Bewegen voor Ouderen	€ 11,00 per maand
Volksdansen & Line-dansen	€ 11,00 per maand
Bewegen op muziek	€ 15,00 per maand
Senioren sport	€ 17,70 per maand
Stoelyoga	€ 17,70 per maand
Yoga in de Burgt/PMT	€ 17,70 per maand

Versie per 1 september 2023

