

Daag uzelf uit!

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
Maandag	17:00 - 18:00	Bootcamp Senior	Katwijk Noord	Pieter Groen
Maandag	18:15 - 19:15	Senioren sport + Volleybal	Katwijk Noord	Pieter Groen
Maandag	15:45 - 16:45	Senioren sport	Valkenburg	Dorpshuis
Dinsdag	14:00 - 15:00	Senioren sport dames	Valkenburg	Dorpshuis
Dinsdag	16:00 - 17:00	Senioren sport + Volleybal	Rijnsburg	Katwijkerweg
Dinsdag	19:00 - 20:00	Senioren sport + spel	Katwijk aan Zee	School de Duinroos
Woensdag	11:00 - 12:00	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
Woensdag	12:15 - 13:15	Senioren sport + Volleybal	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
Woensdag	14:30 - 15:30	Bootcamp Senior	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
Woensdag	15:30 - 16:30	Senioren sport + Volleybal	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal

Samen buiten bewegen met de Vitality Club

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
Maandag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Valkenburg	De Peuk (Dorpsweide)
Maandag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Rijnsburg	Korfbalver. Madjoe
Dinsdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Katwijk aan Zee	Scum
Dinsdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Katwijk aan Zee	Mallegat/Cleijn Duin 24
Woensdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Katwijk Noord	VV Katwijk
Donderdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Rijnsburg	Korfbalver. Madjoe
Donderdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw
Vrijdag	09:00 - 10:00	Vitality Club	Katwijk aan Zee	Mallegat/Cleijn Duin 24

Bewegen op Muziek

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
Maandag	09:30 - 10:30	Bewegen op Muziek	Katwijk aan Zee	Poolster 23
Maandag	09:00 - 10:00	Yoga	Rijnsburg	De Voorhof
Maandag	10:00 - 11:00	Yoga	Rijnsburg	De Voorhof
Maandag	10:30 - 11:30	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	De Voorhof
Maandag	11:15 - 12:15	Stoelyoga	Rijnsburg	De Voorhof
Maandag	14:30 - 15:30	Volksdansen/ Line dance	Rijnsburg	De Voorhof
Woensdag	09:00 - 10:00	Yoga	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw
Woensdag	10:00 - 11:00	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	De Voorhof
Woensdag	09:30 - 10:30	Country Line Dance	Valkenburg	Dorpshuis
Woensdag	10:45 - 11:45	Volksdansen	Valkenburg	Dorpshuis
Woensdag	11:00 - 12:00	Stoelyoga	Katwijk aan Zee	De Mijlpaal

Nog meer bewegen

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
Woensdag (1e en 3e v/d maand)	13:15 - 15:00	Natuurwandelen	Katwijk a/d Rijn	PMT-gebouw
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	Meer informatie: 06 82052107

Meer Bewegen Voor Ouderen

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
Maandag	09:15 - 10:00	MBVO	Rijnsburg	De Voorhof
Maandag	14:00 - 14:45	MBVO	Katwijk Rijn	Stappers
Dinsdag	09:15 - 10:00	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
Dinsdag	10:15 - 11:00	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
Woensdag	09:00 - 09:45	MBVO	Rijnsburg	De Voorhof
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

Prijzen beweegactiviteiten senioren

Meer Bewegen Voor Ouderen	€13,20 per maand
Volksdansen & line-dance	€13,20 per maand
Bewegen op Muziek	€18,00 per maand
Senioren sport	€21,10 per maand
Stoelyoga	€21,10 per maand
Yoga	€21,10 per maand
Vitality Club	€10,00 per kaart
	€1,00 per keer



Versie per januari 2026