

Sportaanbod voor volwassenen

Rooster t/m 1 april

Tijden	Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag		
Locatie	Fitness	Danszaal	Buiten	Fitness	Danszaal	Buiten	Fitness	Danszaal	Buiten	Fitness	Danszaal	Buiten	Fitness	Danszaal	Buiten
9:15 - 10:15	Fitness Vrouwen	Yoga Fit			Balance Fit		Fitness Vrouwen	Hatha Yoga			Yoga / Pilates	Wandelen	Fitness Vrouwen		
10:15 - 11:15	Fitness Vrouwen			Fitness	Yoga		Fitness Vrouwen	Hatha Yoga			BBB Ladies Fit		Fitness Vrouwen		
11:15 - 12:15					Yoga									Yoga	
13:00 - 13:30			Wandelen												
13:30 - 14:00			Rubenshoek							Fitness					
14:00 - 14:30			Wandelen							Vrouwen					
14:30 - 15:00															
15:00 - 16:00	Fitness			Fitness									Fitness		
16:00 - 17:00	Fitness				Spinning								Fitness		

BSV DE MUSSEN

Sport voor mannen

Sport voor vrouwen

Sport voor iedereen

Start zodra er fitness docenten zijn



Mis je lessen in het aanbod, kom langs!
 Inschrijven bij de ledenadministratie in De Mussen.

Hoefkade 602, Den Haag
 070-3888700

Meer info: www.demussen.nl/bsv



VOLWASSENEN	WANDELEN*		SPORT*	
	<i>Bewegen & Gezondheid</i>		<i>Sport & Gezondheid</i>	
	Met 	Zonder	Met 	Zonder
<i>Kosten per kwartaal</i>	€ 5,-	€ 10,-	€ 15,-	€ 30,-

***Wandelen**

Het aanbod bestaat uit: wandelen, tafeltennis, bijeenkomsten gericht op bewegen en gezondheid en 1 keer per jaar een fitheidstest.

*** Sport**

Het aanbod bestaat uit: fitness, groepslessen, wandelen, bijeenkomsten gericht op bewegen en gezondheid en 1 keer per jaar een fitheidstest.

Belangrijk!

Deelnemers van de sport kiezen per kwartaal 2 sportlessen uit die zij wekelijks willen volgen. Daarnaast kunnen ze als extra beweegmoment mee wandelen, ook de bijeenkomsten gericht op bewegen en gezondheid zijn beschikbaar voor iedereen.

**De Mussen**

Mus van de buurt, Thuis in de buurt

Hoefkade 602
2526 CM Den Haag
Telefoon: 070 388 8700
E-mail: BSV@demussen.nl

