

Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag		
Fitness	Danszaal	Buiten / Sporthal	Fitness	Danszaal	Buiten / Sporthal	Fitness	Danszaal	Buiten / Sporthal	Fitness	Danszaal	Buiten / Sporthal	Fitness	Danszaal	Buiten / Sporthal
9.15 Fitness	9.15 Yoga Fit			9.15 Balance Fit		9.15 Fitness							9.15 Yoga Pilates	
10.15 Fitness			10.15 Fitness	10.15 Therapy Yoga		10.15 Fitness	10.15 Zumba		10.00 55+ Fitness	9.30 Body Shape		10.15 Fitness		
	11.15 Yoga Kracht & Flexibiliteit			11.15 Yoga Vitaal						10.30 Ladies Fit			10.30 Zumba	
				12.15 Ladies Fit						13.15 Latin & Egyptisch Dansen	13.00 Fietsles			13.00 Wandelen
											14.00 Fietsles			
15.00 Fitness			15.00 Fitness						15.00 Fitness					
16.00 Fitness									16.00 Fitness					
					19.45 Judo									20.30 Judo

BSV De Mussen rooster volwassenen 2026

Vrouwensport

Mannensport

Gemixt

Inschrijven kan maandag t/m donderdag van 10:00 – 16:00 uur bij de ledenadministratie in De Mussen.

Hoefkade 602, Den Haag tel 070-3888700

Meer info: www.demussen.nl/bsv

@: martin.breas@demussen.nl

