

Programma Nationale Bewegeweek voor ouderen **Neem iemand mee!**

Maandag 27 mei

- **Aerobic Gym 55+**
09.25-10.45 uur
Sportcentrum De Fluit
- **Bewegles voor meer fysieke veerkracht**
14.30-15.45 uur
Woej De Groene Loper
- **50-Fit**
13.30-15.00 uur
Zwembad Forum Kwadraat
- **Nationale Diabetes Challenge**
*** (2-3 km wandelen)**
16.30-17.15 uur
De Loopplank Prinsenhof

*** (± 4 km wandelen)**
17.15-18.15 uur
De Loopplank Prinsenhof

Dinsdag 28 mei

- **Aqua fit senioren Aqua-Soos**
11.15-12.00 uur
Zwembad Forum Kwadraat
- **Nationale Diabetes Challenge (± 3km wandelen)**
13:00-14:00 uur
Fitplaats Voorburg

Woensdag 29 mei

- **Aqua fit senioren Aqua-Soos**
11.15-12.00 uur
Zwembad Forum Kwadraat
- **Proefles Jeu de boules**
14.00 - 15.30 uur
Grand Cru 82 Fluitpolderplein 1B

Donderdag 30 mei

- **Aqua fit senioren Aqua-Soos**
11.15-12.00 uur
Zwembad Forum Kwadraat

Vrijdag 31 mei

- **Nostalgie langs de Vliet**
13.00-16.00 uur
Ons Tolhuis Leidschendam
- **Vitae Vitaliteitsdag**
11.00-17.00 uur
Stichting Duivenvoorde
- **Kennismaking Tennis 55+**
13.00-15.30 uur
Tennispark Overdam

Wekelijkse activiteiten

vaste 55+ activiteiten bij **Woej**

- **Tafeltennis - maandag**
19.00-22.00 uur
Woej De Plint
- **Wandelen - maandag**
11.00-12.15 uur
Woej De Plint
- **Yoga - donderdag**
10.15-11.15 en 11.30-12.30 uur
Woej De Groene Loper
- **Meer bewegen voor ouderen**
*** donderdag**
10.00-10.45 uur
Woej Oranjehoek
*** vrijdag**
09:30 – 10:15
Woej De Plint