

Deelgemeente Hoogvliet

Sportstimulering Hoogvliet

Othelloweg 175
3194 GR HOOGVLIET
tel: (010) 416 78 00
spshoogvliet@senr.rotterdam.nl

Contactpersoon:

Rudy Banffer
mobiel: 06 20 02 17 64
r.banffer@senr.rotterdam.nl

De Rotonde

Foeliestraat 16
3193 TE Hoogvliet
tel: (010) 416 23 09

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen 70+	maandag	09.45-10.15	€ 1,30 p/k

medewerker Sarah Jessop

Siloam

Kruisnetlaan 410
3192 KE Hoogvliet

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen 70+	maandag	09.45-10.15	€ 1,30 p/k

medewerker Warry Steinginga

De Loods

Othelloweg 8-10

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen 70+	dinsdag	09.30-10.00	€ 1,30 p/k

medewerker Warry Steinginga
e.steinginga@planet.nl

Serviceflat De Kulk

Klencke 7
3191 VK Hoogvliet

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen 70+	donderdag	11.30-12.00	€ 1,30 p/k

medewerker Warry Steinginga

Serviceflat De Sluis

Cloese 9
3192 KE Hoogvliet

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen 70+	vrijdag	13.00-13.30	€ 1,30 p/k

medewerker Warry Steinginga

Sporthal in Hoogvliet

Othelloweg 175
3194 GR HOOGVLIET

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
hart.in.beweging	vrijdag	13.00-15.00	€ 1,50 p/k

Sporthal Boomgaardshoek

Akkerwinde 1
3191 RA Hoogvliet
Tel.: (010)438 19 44

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
damesgym	vrijdag	9.00-11 uur	€ 2,50 p/k

Achmea Health Center

Marthalaan 16
3194 EH Hoogvliet

activiteit	dagen	tijden	tarieven
60 fit	ma-vr	09.00-18.00	vanaf € 32,- p.m.

60 fit	za	09.00-15.00	vanaf € 32,- p.m.
--------	----	-------------	-------------------

Zwembad Hoogvliet

Middenbaan-Zuid 400

3191 AH Rotterdam

tel: (010) 296 11 77

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banenzwemmen	ma/di/wo/do	12.00-13.00	€ 2,95 p/k*
MBvO	dinsdag	08.30-10.30	€ 2,95 p/k*
recreatief zwem.	dinsdag	08.30-10.30	€ 2,95 p/k*

* met 65+ pas € 2,65 en Rotterdampas € 2,55

T.V. Zalmplaat

Kruisnetlaan 15

3192 KA Rotterdam

tel:(010) 438 83 90

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	div.	div.	€ 135,- p.j.

Contactpersoon: Bram Jansen, mobiel: 06-10 22 83 75

Centrum

Sportstimulering Centrum

Contactpersoon **Marcel Sens en Virginia Wolff**, tel. 010 - 4116278

Wijkgebouw Stadsdriehoek

Kipstraat 37
3011 RS Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym, aerobic	vrijdag	9.00-10.00 uur	€ 1,20 per uur
fitgym, aerobic	vrijdag	10.00-11.00 uur	€ 1,20 per uur

Sportcomplex Nenijs

Bentincklaan 40
3039 KK ROTTERDAM
Tel: 010-465 63 81
o.l.v Mevrouw Smit

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	dinsdag	10.00-11.00 uur	€ 2,50 per keer

Laurens Antonius Binnenweg

Nieuwe Binnenweg 33
3014 GC Rotterdam
tel: 010-241 28 16

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitness	ma/do	15.00-16.00 uur	*****
zwemmen	per week	1 uur p.p	€ 15,- per maand

contactpersoon: **Elise Broeder**

Tennis

Tennispark 't Centrum

Mathenesserlaan 31
3015 CH Rotterdam

tel: (010) 436 61 65

www.tennisinhetcentrum.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
groepstraining	*	*	€ 135/140 10 w.

Lessen starten begin april
Een lesuur 50 minuten, half lesuur 25 minuten
de lessen worden gegeven
op tijdstip dat is overeengekomen met de leraar
groep van 3 € 135 per 10 weken
groep van 4 € 100 per 10 weken

Deelgemeente Charlois

Sportstimulering Charlois

Tel (010) 486 52 40

mobiel: 0651189912

spscharlois@senr.rott

Coördinator: Kurt Willems

Wijkgebouw Middelburgt

Plein 1953 nr 48

3086 EE Rotterdam

Tel:010-481 90 94

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	dinsdag	12.00-13.00uur	€ 1,- per keer

o.l.v. Dick Boer

Buurthuis Mijnkinstraat

Mijnkinstraat 5

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	woensdag	10.15 -11.45uur	€ 1,- per keer

Wijkgebouw Larenkamp

Slinge 303

3085 ER Rotterdam

Tel: 010-480 40 44

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	woensdag	10.00 -11.30uur	€ 1,- per keer

o.l.v. Patrick van Dorp

Julianakapel

Zaandijkstraat 5

3089 PZ Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	maandag	13.30-14.00 uur	€ 1,- per keer

Wijkgebouw Clemenshuis

Gruttostraat 9

3083 KZ Rotterdam

Tel: 010 481 60 45

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	vrijdag	10.30-12.00 uur	€ 1,- per keer

o.l.v. Patrick van Dorp

Wijkgebouw Oud-Charlois

Clemensstraat 111

3082 CE Rotterdam

tel: 428 20 42

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
b.v.o	woensdag	8.45-9.30 uur	€ 1,- per keer
fitgym	donderdag	20.00-21.00	€ 3,- per keer

Contactpersonen: mevr. v.d. Sluis en mevr. Nauwen

Wijkgebouw Tarwewijk

Wolphaertsbocht 500

3081 KZ Rotterdam

tel: 423 09 44

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga-gym	donderdag	14.00-15.00	€ 6,- per maand

Contactpersoon: Janie Hartman

gratis proefles

Buurthuis Heijplaat

contactpersoon:

Gerda Faling

e-mail:

gerdafaling@hotmail.com

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
dansgym	woensdag	10.00-11.00	€ 7,50 per maand

speciaal voor dames**Sportvereniging Hagendoorn**

Slinge 19

3084 EA Rotterdam

Tel 010-481 15 30www.svhagendoornr-z.nl

Inschrijfgeld € 6,-

Lossen lessen € 6,50

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	maandag	9.00-10.00uur	€ 20,- 1x p mnd.
conditietraining	donderdag	14-15.00uur	€ 26,-3x per mnd.
fitness	maandag	10-16.00uur	€ 20,- 1x per mnd.
fitness	dinsdag	09-12.00uur	€ 26,-3x per mnd.
fitness	donderdag	10-16.00uur	€ 20,- 1x per mnd.
fitness	vrijdag	10-12.00uur	€ 26,-3x per mnd.
fitness	zaterdag	10-12.00uur	€ 20,- 1x per mnd.
groepsgym	ma-vrij	10.45-14.00uur	€ 26,-3x per mnd.
seniorenjudo	maandag	17.30-18.30uur	€ 22,50 per mnd
seniorenjudo	dinsdag	16.00-17.00uur	€ 22,50 per mnd
seniorenjudo	woensdag	17.00-18.00uur	€ 22,50 per mnd
seniorenjudo	zaterdag	08:35-10.00uur	€ 22,50 per mnd

Sporthal Asterlo

Asterlo 10

3085 AD Rotterdam

Tel (010) 486 52 40

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton	zaterdag	09.00-11.00 uur	€ 2,50 per keer

Sporthal Wielewaal

Brammertstraat 1

3084 RV Rotterdam

Tel (010) 429 31 91

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	maandag	9:00- 10.00 uur	€ 1,- per keer
volley/badminton	maandag	10.00-11.00uur	€ 1,- per keer

Coördinator Kurt Willems mobiel: 0651189912**o.l.v. Omar Nail****Tennisparken****Zuidelijk Randpark**

Dorpslaan 430

3084 LN Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	woensdag	9:00- 12.00 uur	*
tennissen	vrijdag	9:00- 12.00 uur	*

Contactpersoon: Mevrouw Scheele tel: 010-410 05 59

winterpas (binnen) augustus-april € 175,-

zomerpas (buiten) april-augustus € 85,-

lid worden is verplicht

langskomen voor inschrijven

Zuiderpark

Zuiderparkweg 211
tel: (010) 481 21 87

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	**	**	180 per jaar

over het algemeen heel het jaar open, alleen niet bij slecht weer
tennisbanen binnen/buiten tennisscholen en toernooien

Zwembaden

Zwembad Charlois
Gooilandsesingel 7
3083 DP Rotterdam
tel: (010) 481 22 22

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
M.B.v.O	maandag	09.00-10.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	maandag	11.30-13.00	€ 3,55 per keer
M.B.v.O	dinsdag	09.00-10.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	dinsdag	11.00-13.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	woensdag	11.00-16.00	€ 3,55 per keer
M.B.v.O	donderdag	09.00-10.00	€ 3,55 per keer
M.B.v.O	donderdag	10.00-11.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	donderdag	11.00-13.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	vrijdag	11.00-13.00	€ 3,55 per keer
vrij-zwemmen	's avonds	19.00-21.30	€ 3,55 per keer

Deelgemeente Delfshaven

Sportstimulering Delfshaven

Spartapark West 22-24
3027 VZ ROTTERDAM
Tel (010) 44 82 255

Contactpersoon;

S.Huszarik
s.huszarik@senr.rotterdam.nl
Bron: Inke Geerdink
www.delfshaven.nl

Lloyd Multiplein, Sport- en Evenementencomplex

Schiehaven 5
3024EC Rotterdam
Tel.: 010-425 67 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	dinsdag	10:00-11uur	€ 1,- incl drinken

Inschrijving verplicht

Contactpersoon: Marco Nijsen 010-425 67 00 of 06-51 79 69 35

Buurthuis Schiemond

Dempostraat 143
3029 CL Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	donderdag	9:45-10.30	€ 1,50 per keer

Inschrijving verplicht

Docent Maikel Vrij: 010-425 67 00

SportComplex Henegouwerplein

Henegouwerplein 16
3021 PM Rotterdam
Tel: (010) 478 13 11

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
sport/wandel	maandag	10.00-11.00	€ 1,- per keer

Contactpersoon: Harold Pinas

h.pinas@senr.rotterdam.nl

sportief wandelen=

Sportcentrum West

Spaanseweg 2-4
3028 HW Rotterdam
Tel (010) 262 09 55

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	woensdag	10.30-11.30	€ 3,- per keer

Wijkgebouw Pier 80

Rosener Manzstraat 80
3062 TV Rotterdam
(010): 477 76 76

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	woensdag	16.00-18uur	€ 1,- per keer
conditietraining	vrijdag	17.00-19uur	€ 1,- per keer
gymnastiek	woensdag	11.00-12.00	*

Groep: oudere Marokkaanse mannen
Via thuiszorg georganiseerd

Wester Volkshuis

Spartastraat 1
3027 ER Rotterdam
Tel: (010) 415 38 87
www.delfshaven.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
senioren-gym	vrijdag	11.00-12uur	€ 2,50 per keer
koersbal	maandag	13.00-15.00	€ 0,50 per keer
ouderengym	woensdag	09.30-11.00	€ 2,50 per keer

o.l.v Jorica Rombouts

Contactpersoon: Ed Versloot

ed.versloot@discs.nl

Rotterdampas € 2,- of € 2,30

De Put

Pinkstraat 10
3028 XX Rotterdam
Tel: (010)415 55 23

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
koersbal	vrijdag	13.00-16.00	€ 0,50 per keer

Contactpersoon: Ed Versloot

ed.versloot@disk.nl

Wijkgebouw Spiekman

P.C. Hoofplein 45
3027 AW Rotterdam
Tel:(010) 462 45 11
S.Huszarik
Tel (010) 44 82 255
s.huszarik@senr.rotterdam.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	woensdag	9.30-10.30	€ 1,00 per keer
sport.wandel	donderdag	10.00-11.00	gratis
sport.wandel	dinsdag	14.00-15.00	gratis

**Bijzonderheden;strippenkaart
van 12 keer voor 10 euro
inclusief koffie/thee**

Tennisparken**Sportcentrum West**

Spaanseweg 2-4
3028 HW Rotterdam
tel:(010) 262 09 55

Tennisbanen worden verhuurd
zonder begeleiding

Zwembaden**Recreatiecentrum Oostervant**

Oostervantstraat 25
3021 PT Rotterdam
tel:(010) 477 21 00
www.oostervant.nl
Rotterdampas € 3,50

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Fifty-fit	dinsdag	14.00-15.30	€ 3,90 per keer
Fifty-fit	donderdag	09.30-10.30	€ 3,90 per keer
Fifty-fit	donderdag	14.00-15.30	€ 3,90 per keer
M.B.v.O	donderdag	09.45-10.15	€ 3,90 per keer

Sportcentrum West

Spaanseweg 2-4
3028 HW Rotterdam
tel:(010) 262 09 55

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
M.B.v.O	woensdag	10.30-11.30	€ 3,00 per keer

Deelgemeente Feijenoord

Sportstimulering Feijenoord

Hillekopplein 171
3072 KV ROTTERDAM
Tel (010) 486 68 55

Contactpersoon:
Dennis van der Stelt of
Renate Steehouwer

Buurtcentrum Irene

Oudelandstraat 75
3073 LJ ROTTERDAM

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
seniorengym	dinsdag	09:30-10:30 uur	€ 4,50 p/m

Contactpersoon: Klazina Tel: 010-484 48 77

Buurthuis 't Ravennest

Walravenstraat 33

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
vrouwengym	woensdag	09:30-10:30 uur	€ 1,- p/m

Contactpersoon; Angela Beck tel: 06 13 74 21 18

Buurthuis Arend

Kaapstraat 34
3072 PH Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
vrouwengym	vrijdag	09:40-11.40 uur	€ 1,- p/k

Contactpersoon: tel:(010) 485 89 39

Wijkcentrum de Brink

Dreef 71

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
b.v.o	dinsdag	11.00-11.30	€ 5,50 p/m

Contactpersoon: P.v. Egmond, tel: 010-419 51 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Recreadagym	donderdag	10.00-11.00	€ 19,- p/m
Recreadagym	donderdag	11.00-12.00	€ 19,- p/m

Contactpersoon: C.Knoppert, tel: 010-419 51 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Haltha Yoga	donderdag	09.30-10.45	€ 19,- p/m
Haltha Yoga	donderdag	11.00-12.15	€ 19,- p/m

Contactpersoon: G.Meulemans, tel: 010-419 51 00

Wijkcentrum Noordereiland

Maaskade 39
tel: (010)-412 29 66

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
b.v.o	maandag	10.40-11.15	€ 5,50 p/m
aerobics 55+	dinsdag	9.00-10.00	€ 8,- p/m
koersbal	donderdag	13.30-15.30	€ 1,- p/m

Wijkgebouw het Klooster

Afrikaanderplein 7
3072 AE Rotterdam
tel:(010) 485 19 78

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
b.v.o.	maandag	11.30-12.00	€ 2,50 p/m

o.v.l. Abdelkader Khachabi
i.s.m. thuiszorg

Wijkgebouw
Lede 117
3075HH Rotterdam
tel: (010) 419 45 48

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	dinsdag	11.00-11.45	€ 5,- p/m

vrouwengym

Contactpersoon:
Meneer van Gend i.s.m.
thuiszorg

Buurtcentrum 't Steigertje

Fruitlaan 2
3072 WK Rotterdam
tel: (010) 485 01 37

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
b.v.o	donderdag	08.45-09.15	€ 5,50 p/m

Zwembad Afrikaanderplein

Jacolinastraat 41
3072 SC Rotterdam
tel: (010) 485 43 86

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Ouderen zwemme	dinsdag	10.30-12.00	€ 2,95 p/m
Senioren zwemme	dinsdag	13.00-15.00	€ 2,95 p/m

Deelgemeente Hillegersberg-Schiebroek

Sportstimulering Hillegersberg- Schiebroek

Schiebroek
Melanchtonweg 70
3032 KV ROTTERDAM
Tel (010) 418 55 59

Contactpersoon:
Chantal Claessens

m.b.v.o = meer bewegen voor ouderen

Dienstencentrum Thermiek

Wilgenlei 790

activiteit	dagen	tijden	tarieven
m.b.v.o	maandag	12:30-13.15uur	€ 7,-per maand
m.b.v.o	maandag	13:30-14.15uur	€ 7,-per maand

Gymzaal Olijflaan

Olijflaan 14

activiteit	dagen	tijden	tarieven
volleybal	woensdag	15:30-17:30uur	€ 7,-per maand

Breggesteyn

Mendelssohnlaan 11

activiteit	dagen	tijden	tarieven
m.b.v.o	donderdag	11:30-12.15uur	€ 7,-per maand

Castagnet

Larikslaan 200

activiteit	dagen	tijden	tarieven
m.b.v.o	donderdag	09.45-11.45uur	€ 7,-per maand

Sportcentrum de Wilgenring (inclusief Zwembad)

Melanchtonweg 70
3052 KV Rotterdam
Tel (010) 285 58 55

activiteit	dagen	tijden	tarieven
badminton	donderdag	14.30-16.30uur	€ 2,70 per keer
m.b.v.o	dinsdag	13.00-13.45uur	€ 3,90 per keer
aqua fiftyfit	dinsdag	14.30-15.15uur	€ 3,90 per keer

"Natte activiteiten" Wilgenring:

Recreatief zwemmen, Banenzwemmen, Leszwemmen, AquaJogging, AquaRobic, AquaFit Low Impact, Trimzwemmen, AquaVaria, Meer Bewegen Voor Ouderen.

"Droge activiteiten" Wilgenring:

Squash, Badminton, BodyFit Low Impact, FitFun, Zonnebank.

"Natte activiteiten" Verenigen:

Waterpolo, Wedstrijdzwemmen, Scuba-diving, Reddend zwemmen, leszwemmen.

"Droge activiteiten" Verenigen:

Capoeira, Tai Chi, Judo, Spinning, BBB, Pilates, Hart-trimgroep, Trimmen, Korfbal, Handbal, Voetbal, Hockey.

Tennisparken

Tennispark T.O.E.G/Rotterdam

Weegbreestraat 14
3053 JS Rotterdam
tel: (010)-466 11 44

activiteit	dagen	tijden	tarieven
tennisen	dinsdag	13.00-16.00uur	€ 122,- per jaar
tennisen	donderdag	13.00-16.00uur	€ 122,- per jaar

Contactpersoon:

Nicol Goeijen

mob: 06 52 66 55 00

Heel het jaar door open

Deelgemeente Hoek van Holland

Sporthal De Hoekstee

Mercatorweg 50
3151 CJ Hoek van
Tel.: 0174-38 45 88

Contactpersoon:
Willem Jongbloed

(0174) 38 39 41

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	dinsdag	9.30-11.30	€ 2.50 p.keer
indoor-bowls	vrijdag	9.30-11.30	€ 2.50 p.keer
koersbal	donderdag	9.30-11.30	€ 2.50 p.keer
yoga	maandag	9.15-10.15	*
yoga	maandag	14.00-15.00	*

Inschrijving via **Dienstencentrum**

Tennisparken

Tennispark De Hoek

Harwichweg 25
3151 SL Hoek van Holla
tel: **(0174) 382 818**
www.vtdehoek.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	maandag	**	€ 150,- p/jaar
tennissen	woensdag	**	€ 150,- p/jaar
tennissen	donderdag	**	€ 150,- p/jaar

**

zomer (april/okt) vanaf 8.45 uur

winter (nov./maart) vanaf 9.30 uur

Deelgemeente IJsselmonde

Sportstimulering IJsselmonde

Postbus 9044
3007 AA ROTTERDAM
tel: (010) 292 21 92

Contactpersoon:

Jaco van der Heijden

06 12 53 30 21

tel: (010) 479 82 11

joco.vanderheijden@senr.rotterdam.nl

Trefpunt de Focus

Oude Wateringen 324
3077 RE Rotterdam
tel: (010) 707 49 35

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
country linedance	maandag	13.30	€ 7,- p.m
seniorengym	donderdag	10.00-11.00	€ 6,- p.m.
bew. voor ouderen	donderdag	14.30-15.00	€ 5,50 p.m.

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

Aard van Teylingenhal

Akkeroord 8
3079 ZS Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
50+instuif	maandag	09.30-11.00	€ 2,- p/kwartaal
50+instuif	woensdag	09.00-11.00	€ 2,- p/kwartaal
50+instuif	vrijdag	09.00-11.00	€ 2,- p/kwartaal

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

Topsportcentrum Rotterdam

Van Zandvlietplein 20
3077 AA Rotterdam
tel: 06-15038674

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton	vrijdag	09.00-12.00	€ 2,- p/kwartaal

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

Zwembad IJsselmonde

Dwarsdijk 80
3079 JD Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banenzwemmen	div.	div.	€ 3,10 p/k*
55+ gym	dinsdag	11.00-11.30	€ 3,60 p/k#
waterfitness	vrijdag	14.30-15.15	€ 30,- p/kwartaal

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

* met Rotterdampas € 2,70 en 65+ pas € 2,20

met Rotterdampas € 2,80

Dantefysio Lombardijen

Dantestraat 456
3076 KV Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
sport-wandel	dinsdag	09.30-11.00	€ 1,50 p/kwartaal

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

Gezondheidscentrum Beverwaard

Boxbergenstraat 11
3079 JS Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
sport-wandel	dinsdag	11.30-13.00	€ 1,50 p/kwartaal

Contactpersoon: Jaco van der Heijden, tel: 010 479 82 11

afhankelijk van weeromstandigheden

Deelgemeente Kralingen-Crooswijk

Sportstimulering Kralingen-Crooswijk

Pijperstraat 37
3034 BG ROTTERDAM
tel: (010) 433 57 00

Contactpersoon: Robert Visser

Sporthal Kralingen

Slaak 15
3061 CR Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton	maandag	17.00-18.30	€ 1,50 p/k

Wijkgebouw Tamboer

Pijperstraat 37
3034 PG Rotterdam
tel: (010) 414 17 05

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym	woensdag	09.30-11.00	€ 1,00 p/k

Fitgym voor vrouwen

Residence Essenburg

L. de Colignylaan 302
3062 HN Rotterdam
tel: (010) 452 03 71

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
seniorengym	woensdag	09.00-09.45	€ 5,50 p/m

Wijkgebouw de Esch

Rijnwaterstraat 7-23
3063 HC Rotterdam
tel: (010) 452 05 20

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
m.b.v.o	woensdag	13:30-14:00	€ 1,50 p/k
fitgym	donderdag	12:00 -13:30	€ 1,50 p/k

Tennisparken

Victoria Tennis Hal

Kralingseweg 226
3062 CG ROTTERDAM
tel: (010)-212 02 76
www.tv-victoria.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennislessen	***	***	***

September 2009 - 4 april 2010, 30 weken € 545,- / € 805,-
Losse baanuur: € 22,50 / € 28,50

Zwembaden

Oostelijk Zwembad

Gerdesiaweg 480
3061 RA Rotterdam
tel: (010) 413 64 44

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fifty/fit	dinsdag	14:30-15.30	€ 4,-p/k
fifty/fit	vrijdag	14:30-15.30	€ 4,-p/k

fifty/fit	donderdag	08:30-09:30	€ 4,-p/k
vrij-zwemmen	ma/do/vrij	12:00-13.00	€ 4,-p/k*
vrij-zwemmen	di/wo	08:30-09:30	€ 4,-p/k*

* met 65+ pas € 3,75 en Rotterdampas € 3,50

Sportcentrum Schuttersveld

Crooswijksestraat 93

3034 AE Rotterdam

(010) 206 50 60

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banenzwemmen	woensdag	11.00-13.00	€ 3,10 p/k*
vroege vogels	donderdag	07.00-09.30	€ 3,10 p/k*
fit & soepel	donderdag	13.00-14.00	€ 3,10 p/k*
banenzwemmen	zondag	09.30-10.30	€ 3,10 p/k*

* met 65+ pas € 2,75 en Rotterdampas € 2,70

Sportstimulering Noord

Guillaume Boschveld

tel: (010) 467 31 33

Bron:

Stichting Ouderenwerk Noord

Activiteitengids 55 + 10de uitgave

De Weerhaan

G. Scholtenstraat 128

tel: (010) 414 42 90

mevrouw M.Drooduin

Surinaamse werkgroep

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
vrouwengym	maandag	13.00-14.00	€ 1,- p.k.

Guillaume Boschveld

tel: (010) 467 31 33

J. v. d. Ploeghuis

Hooglandsstraat 67

tel: (010) 412 09 96

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	maandag	11.00-11.30	€ 6,- p.m.
koersbal	donderdag	13.30-16.00	

Mevrouw v.d Kooy

Buurthuis Het Lispunt

Nootdorpstraat 6

3037 BM Rotterdam

tel: (010) 465 71 61

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
vrouwengym	woensdag	10.00-11.00	€ 1,50 p.k.

Guillaume Boschveld

tel: (010) 467 31 33

Socrea Recreatiezaal

A. vWestrienenstraat 1C

tel: (010) 465 22 89

tel: (010) 465 37 37

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	dinsdag	09.00-09.30	€ 5,50 p.m.
gymnastiek	donderdag	09.00-09.30	€ 5,50 p.m.

Mevrouw Tilman/Mevrouw Ruis

Statenhove

Statensingel 103

tel: (010) 465 57 29

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	donderdag	09.00-09.30	€ 5,50 p.m.

Mevrouw Monen vragen of er nog plek is.

Marokkaanse Vereniging

Centrum-Noord

Vijverhofstraat 97

gymzaal Accentschool

tel: (010) 265 18 12

Malika of Najat

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	maandag	16.00-17.00	€ 1,- p.k.
gymnastiek	woensdag	13.00-14.00	€ 1,- p.k.

Gymnastiek voor vrouwen

Sporthal Snelleman

Woelwijkstraat 39
tel: (010) 467 00 63

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
zaalvoetbal	donderdag	18.30-19.30	€2,- p.k.

Marokkaanse Vereniging Centrum

Vijverhofstraat 86
tel: (010) 265 18 12
De heer A Ziani

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	woensdag	19.00-20.00	€5,- p.m.
gymnastiek	vrijdag	19.00-20.00	€5,- p.m.

Gymnastiek voor mannen**Gymnastiekvereniging**

Fit blijven en bewegen ondanks een beperking

De Provenier

De Provenierssingel 55
tel: (010) 465 50 44
Thea Masterbroek

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
F.B.B.O.B	vrijdag	11.00-11.30	€10,- p.m.

Eigenlijk voor bewoners, maar kan bellen of er plek is.

Wandelvereniging rolstoelers De Provenier

De Provenierssingel 55
tel: (010) 465 50 44
Thea Masterbroek

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
wandelen	woensdag	14.00	

Voor mensen die in een rolstoel zitten en mensen die een rolstoel willen duwen. In de zomermaanden.

Ze zoeken voornamelijk vrijwilligers om de rolstoel te duwen.

Jan van der Ploeghuis

Hooglandstraat 67
tel: (010) 443 61 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
koersbal	donderdag	13.30-16.00	****

proeflessen volgen en daarna wordt de prijs bepaald.

De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
tel: (010) 465 58 86
Meneer en Mevrouw Kloos
i.s.m stichting Stoer

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
line/stijldansen	woensdag	12.00-13.00	€10,- p.m.
gevorderden	woensdag	13.00-15.00	€10,- p.m.

Buurthuis Mozaiek

Schommelstraat 69
tel: (010) 443 61 00
Mevrouw R. Koole
Vrouwensport

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gym 55+	woensdag	11.15-11.45	€6,- p.m.
gym 55+	donderdag	09.30-10.30	€6,- p.m.

Mevrouw W. Blommers tel: (010) 466 37 34

Vrouwenvereniging Gul

Gultepe Moskee
Erasmusstraat 137
tel: 06-29266926
Mevrouw M. Kocan

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gymnastiek	woensdag	08.45-10.00	

Qi Gong
Humanitas Bergweg
Bergwegplantsoen 10
tel: (010) 443 61 00
Mevrouw R. Koole

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Qi Gong	dinsdag	10.00-11.00	€ 3,- p.m.
Qi Gong	dinsdag	16.30-17.15	€ 3,- p.m.*

*Incl. meditatie 17.15-17.45 voor € 4,- p.m.

Tai Chi
Stichting Stoer
De Waerschut
Van Waerschutstraat 11
tel: (010) 466 17 66

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
beginners	maandag	09.45-10.45	€ 14,- p.m.
gevorderden	donderdag	12.30-13.45	€ 14,- p.m.

Mevr. H. Kemp: tel: (078) 613 74 99

Buurthuis Propellor
Jacob Loisstraat 18
tel: (010) 467 80 66
Mevrouw I. Chabot

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
T.B.V.O	dinsdag	10.30-11.00	€ 5,50 p.m.
T.B.V.O	vrijdag	10.30-11.00	€ 5,50 p.m.

Therapeutisch Bewegen voor ouderen

Stichting Stoer
De Waerschut
Van Waerschutstraat 11
tel: (010) 466 17 66

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	dinsdag	13.30-15.00	*
volksdansen	vrijdag	09.45-11.30	€ 8,00 p.m.**

*Mevr. C. v/d Vliet tel: (010) 466 17 66

**Mevr. C.v.d Voort tel: (010) 249 95 96

Bergsingelkerk
Bergsingel 150
tel: (010) 453 21 07
Mevrouw Geerders

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	dinsdag	09.30-10.30	€ 13,- p.m.
yoga	dinsdag	10.45-11.45	€ 13,- p.m.

Humanitas Bergweg
Bergwegplantsoen 10
tel: (010) 445 61 22

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	maandag	09.30-10.30	€ 6,- p.m.
bewegen op stoel	dinsdag	11.00-11.45	

Mevrouw R.Koole tel: (010) 443 61 00

Fitness Emmahuis
Emmahuis
Statenweg 201

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
55+ gym	dinsdag	09.00-10.30	

tel: 010-241 28 16

fitness	dinsdag	14.00-15.30	**
fitness	donderdag	14.00-15.00	**
fitness	vrijdag	14.00-15.00	**

1 x per week € 20,- p.m.

2 x per week € 30,- p.m.

3 x of meer € 40,- p.m.

Sociaal Cultureel Centrum

Iskender Paqa

Insulindestraat 236-238

3037 BK Rotterdam

tel: 010- 467 57 98

activiteiten	dagen	tijden	tarieven

Verschillende sporten mogelijk,
svp langskomen voor meer informatie.

<http://www.liskwartier.net/read/436>

Zwembaden

Sportfondsenbad Noord

van Maanenstraat 8

www.vanmaanenbad.nl

tel: 010- 466 25 80

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fifty fit 55+	dinsdag	15.15-16.00	€ 2,50 p.k.
banen zwemmen	ma-zo	div.	€ 4,- p.k.*

* met 65+ pas € 3,75 en Rotterdampas € 3,50.

Zwemvereniging De Provenier

De Provenierssingel 55

tel: 010-465 50 44

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
waterfitness	woensdag	vanaf 10.00	€ 5,- p.k.

Woensdag eens per twee weken, 10.00 uur verzamelen bij Provenier.

Vervoer op maat-pas noodzakelijk.

Mevrouw T. Mastenbroek/ L. Visser.

Tennisparken

Blijdorp

Stadhoudersweg 181

3039 MC Rotterdam

tel:(010) 465 49 77 of

clubhuis (010)-465 44 09

www.tennisparkblijdorp.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	ma-vrij	09.00-17.30	*****

jaar dagkaart 1 april t/m 31 maart € 198,-

winter dagkaart 1 okt. t/m 31 maart € 105,-

Deelgemeente Overschie
Sportstimulering Overschie

Gymzaal 55+ sportstuif

Pieter Postlaan 20
3042 CL Rotterdam

Joke Hofman

tel: (010) 415 43 60

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
55+stuif	woensdag	13.00-15.00	€ 1,05 p/k

Laurens Stadszicht

contactpersoon:

Eveline Steinhart

tel: (010) 443 04 43

www.laurens.nl

Musica

De Lugt 17

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	dinsdag	11.30-12.00	gratis

Thermiek

Abtsweg 115

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	woensdag	09.45-10.15	gratis

De Mookhoek

Mookhoekplein 90

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	woensdag	10.30-11.00	gratis

Den Hoogenban

Burg de Josselin de Jong

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	vrijdag	10.45-11.15	gratis

Zwembaden

Sport en Recreatie Overschie

contactpersoon:

Dick Kloppenburg

zwoverschie@senr.rotterdam.nl

Zwembad Overschie

Burg.Koningssingel 45

3042 NK Rotterdam

tel: (010) 415 70 64

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
aqua-robics	dinsdag	13.00-13.30	gratis*
vrijzwemmen	dinsdag	13.30-15.00	gratis*
conditiezwemmen	dinsdag	20.00-20.45	gratis*
vrijzwemmen	donderdag	14.00-15.30	gratis*

* t/m 31 december 2009

Pernis

Sportstimulering Pernis

Buurthuis Pernis

Ring 15

3195 XB PERNIS

Tel (010) 416 16 33

spspernis@senr.rotterd

Contactpersoon:

Gregry Camps

Buurthuis Pernis

Ring 15

3195 XB Pernis

tel: (010) 416 16 33

www.welzijnpernis.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
ouderengym	dinsdag	8.30-9.00	€ 5,50 p/m
koersbal	maandag	09.30-11.30	€ 1,15 p/m
damesgym	dinsdag	13:15 - 15:15	€ 1,00

Zwembaden

Zwembad Pernis

Ring 220

3195 XR Pernis RT

tel: (010) 416 80 82

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
zwemmen	ma-vr	10.00-20.00	€ 3,- p/k*
zwemmen	za-zo	10.00-17.00	€ 3,- p/k*

* met 65+ pas € 2,70 en Rotterdampas € 2,55

Zwembad Pernis is een buitenbad en geopend van mei t/m augustus.

Zomerabonnement € 45,-

Tennisparken

Vereniging Laatjeskaai

Pastoriestraat 27

3195 HT Pernis RT

tel: (010) 416 84 78

<http://www.laatjeskaai.nl>

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennis	div.	div.	*

* Actie 2009 lidmaatschap € 40,-

Voor meer informatie: Thea Blom 010-472 24 08

Deelgemeente Prins Alexander

Sportstimulering Prins Alexander

Contactpersoon: Selina Wilkens

Stresemanplaats 8
3068 JL ROTTERDAM
tel: (010) 455 02 00

Sporthal Wion

Max Plankplaats 300
3068 ZH Rotterdam
tel: (010) 421 91 60
tel: (010) 421 60 61

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton	maandag	10.00-12.00	€ 2,- p/k
bowls	dinsdag	13.00-16.00	€ 16,50 p/m
instuif 55+	woensdag	13.00-15.00	€ 2,- p/k
senioren sportief	wo/do	09.00-12.00	€ 10,- p/m
bowls	donderdag	14.00-16.00	€ 16,50 p/m
badminton	vrijdag	10.00-12.00	€ 2,- p/k

sportleider Remon v. Waas

sportleider Tessa Hermans

Wijkgebouw Romeynshof

Stresemanplaats 8
3068 JL Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
damesgym	dinsdag	09.00-10.00	€ 75,- *
damesgym	dinsdag	10.00-11.00	€ 75,-

sportleider Beb Ophof

€ 75,-p.p 10 maanden

Wijkcentrum Orient

Kobehof 5
3067 MC Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	dinsdag	10.30-11.30	€ 2,- p/k
conditietraining	woensdag	11.30-12.30	€ 2,- p/k

sportleider Danielle Everling

sportleider Remon v. Waas

DPFC

Kromhoutstraat 13
3067 AE Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
BBB	maandag	09.00-09.45	*
fit &fun	maandag	09.45-10.30	*
senioren fitness	maandag	11.00-12.00	*
BBB	woensdag	09.45-10.30	*
senioren fitness	woensdag	10.00-11.00	*
pilates 55+	woensdag	10.45-11.30	*
fit &fun	donderdag	10.30-11.15	*
BBB	zaterdag	10.00-10.55	*

* 1x p.w. € 21,- p.m

* Onbeperkt € 29,- p.m.

Wijkgebouw het Peil

Marinus Bolkplein 7
3067 AK Rotterdam
tel: (010) 420 86 43

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
damesgym	woensdag	10.00-11.00	€ 72,- p/j

Zwembaden

Zwembad Alexander

Bramantelplein 2
3066 BH Rotterdam
tel: (010) 420 59 04

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fit en soepel	dinsdag	11.00-12.00	€ 3,10 p/k
senioren fit	dinsdag	14.00-15.00	€ 3,10 p/k
senior actief	woensdag	11.45-12.45	€ 3,10 p/k

Rotterdampas € 2,50 p/k

65+ pas € 2,75 p/k

Rec.centrum Zevenkampse Ring

Zevenkampse Ring 301
3068 HG Rotterdam
tel:(010) 455 28 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banenzwemmen	diverse	diverse	€ 4,- p/k
reactivering	dinsdag	08.30-09.30	€ 3,90 p/k *
m.b.v.o	dinsdag	14.00-15.15	€ 3,90 p/k *
m.b.v.o	vrijdag	09.30-10.30	€ 3,90 p/k *
club fifty fit	woensdag	09.00-09.45	€ 15,- p/m
club fifty fit	woensdag	09.45-10.30	€ 15,- p/m

* 65+ pas € 3,65 p/k

* Rotterdampas € 2,40 p/k

Tennisparken

Tennispark

Lieven de Keystraat 15
3067 KG Rotterdam
tel:(010) 421 12 80

Weer beschikbaar na renovatie.

dit nummer is niet in gebruik

Tennispark is verouderd en wordt

gerenoveerd en daarom is de verenging

Pharo naar sportcomplex oosterflank

verhuisd!!!!

Sportcomplex Oosterflank

Leningradweg 50
3066 SH Rotterdam
tel:(010) 456 13 95
Vereniging Pharo
www.tvpharo.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennissen	****	*****	***

Kennismakingslidmaatschap € 130,-

regulier lidmaatschap 185,-

seizoen vanaf 16 maart

daglid (werkdagen 09.00-18.00)