

Sporten in deelgemeente Delfshaven

Sportstimulering Delfshaven

Spartapark West 22-24
3027 VZ ROTTERDAM
tel: (010) 448 22 55

Buurthuis Schiemond

Dempostraat 143
3029 CL Rotterdam
tel: (010) 477 28 20

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
seniorengym	donderdag	10.00-10.30	€ 5,- p.m.

Post West

Tidemanstraat 80
3022 SM Rotterdam
tel: (010) 425 37 77
tel: 06 23 35 67 32

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
vrouwengym	donderdag	11.00-12.00	€ 5,- p.m.

SportComplex Henegouwerplein

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

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
power walking	maandag	10.00-11.00	gratis

Contactpersoon: Harold Pinas: h.pinas@senr.rotterdam.nl

Wijkgebouw Pier 80

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

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton 55+	dinsdag	20.00-22.00	€ 2,- per keer
conditietraining	woensdag	16.00-18.00	€ 1,- per keer
boksen 55+	donderdag	10.30-12.30	*
conditietraining	vrijdag	16.00-18.00	€ 1,- per keer

* Gratis, wel kleine vergoeding voor gebruik bokshandschoenen.

Wester Volkshuis

Spartastraat 1
3027 ER Rotterdam
tel: (010) 415 38 87

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
koersbal	maandag	13.00-15.00	€ 0,50 per keer
seniorengym	woensdag	09.30-11.00	op aanvraag
seniorengym	vrijdag	11.00-12.00	op aanvraag

Contactpersoon: Ed Versloot: ed.versloot@disk.nl

De Put

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

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
aerobics	maandag	09.30-10.30	op aanvraag
seniorengym	donderdag	13.00-13.30	€ 5,- p.m.
koersbal	vrijdag	13.00-16.00	€ 0,50 per keer

Contactpersoon: Ed Versloot: ed.versloot@disck.nl

Wijkgebouw Spiekman

P.C. Hooftplein 45
3027 AW Rotterdam
tel: (010) 462 45 11
S. Huszarik

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Chi Neng Qigong	dinsdag	19.00-20.30	op aanvraag
ouderengym	woensdag	09.30-10.30	€ 1,- per keer
sportief wandelen	donderdag	10.30-11.30	gratis

Buurtcentrum Open Huis

Schoonderloostr. 68
3024 TX Rotterdam
tel: (010) 476 65 22

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga 55+	maandag	19.00-21.00	op aanvraag
meditatie	woensdag	19.00-21.00	op aanvraag

De Vlieger

Claes d. Vrieselaan 158
tel: (010) 476 25 88

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
Yoga	woensdag	19.30-21.00	€ 12,50 v. 4 lessen

Sportplein Lloyd Multiplein

Schiehaven 5
tel: (010) 425 67 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fitgym 55+	dinsdag	10.00-10.45	gratis

Woonzorgcentrum De Schans

Jan Kruijffstraat 230
tel: 06 23 35 67 32

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen man	woensdag	10.00-11.00	€ 4,- per maand
bewegen vrouw	woensdag	11.00-12.00	€ 4,- per maand

Buurthuis OpenHaard

Taandersplein 1-2
tel: (010) 437 26 26

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	dinsdag	11.00-12.00	€ 10,- per maand*
Yoga	woensdag	09.30-10.30	€ 12,50 per maand**
aerobics	vrijdag	12.00-13.00	€ 10,- per maand*

* met R'dampas € 7,50 per maand

** met R'dampas € 10,- per maand

Tennisbanen

Sportcentrum West
 Spaansegweg 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

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
M.B.v.Dames	dinsdag	09.30-10.30	€ 4,20 per keer*
fifty-fit+zwemmen	dinsdag	14.00-15.30	€ 4,20 per keer*
Banen zwemmen	diversen	diversen	€ 4,20 per keer*
fifty-fit+zwemmen	donderdag	14.00-15.30	€ 4,20 per keer*
M.B.v.O.	donderdag	09.30-10.30	€ 4,20 per keer*

* Met 65+ pas € 3,90 en Rotterdampas € 3,70.

* 12-badenkaart € 42,-

Sportcentrum West
 Spaansegweg 2-4
 3028 HW Rotterdam
 tel: (010) 262 09 55

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banen zwemmen	di t/m za	12.00-13.00	€ 3,20 per keer*
45+ zwemmen	woensdag	10.30-12.00	€ 3,20 per keer*
aquafitness 45+	woensdag	11.00-11.30	€ 3,20 per keer*
M.B.v.O.	donderdag	15.00-16.00	€ 3,20 per keer*
vrijzwemmen	vrijdag	08.30-12.00	€ 3,20 per keer*

* Met 65+ pas € 2,85 en Rotterdampas € 2,65.