

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,-