



Triminstuiven in Maassluis

Avondinstuif

Een uur lang afwisselende conditieverbeterende oefeningen voor jong en oud. Daarna kunt u vrijblijvend een half uurtje deelnemen aan diverse spelen zoals badminton en volleybal.

→ **Maandag**, 19:00–20:30 uur, Olympiahall.
Kosten: €2,- per keer.

Badmintoninstuiven

Tweemaal per week heeft u de mogelijkheid om recreatief te badmintonnen.

→ **Dinsdag**, 08:45–10:45 uur, Olympiahall.
Kosten: €2,- per keer.
Donderdag, 20:00–21:00 uur, Wethouder Smithal. Kosten: €2,- per keer.

Speelgym

Een indoor speelgym voor kinderen van 4* tot 10 jaar i.s.m. buurtsport coördinatoren van Welzijn E25.

* in gymzaal 't Startpunt vanaf 6 jaar

→ **Woensdag**, 13:30–15:00 uur, Wethouder Smithal, Olympiahall, Gymzaal 't Startpunt
Kosten: €1,- per kind.
Tijdens schoolvakanties is er géén Speelgym.

Speelgym+

Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar die willen bewegen maar samenwerken met anderen lastig vinden.

→ **Woensdag**, 15:00–16:00 uur,
Gymzaal 't Startpunt. Kosten: €1,- per kind.
Tijdens schoolvakanties is er géén Speelgym+.

Sportgym

Voor 10 t/m 16 jarigen. Kom ook sporten. Zelf bepalen en kiezen wat je leuk vindt.

→ **Woensdag**, 15:15–16:15 uur,
Olympiahall. Kosten: €1,- per keer.
Tijdens schoolvakanties is er géén sportgym.

Sportief bewegen

Wilt u uw conditie, lenigheid en kracht op peil houden? Dit kan op uw eigen niveau bij onze instuif sportief bewegen. Gezelligheid staat hierbij voorop.

→ **Woensdag**, 10:00–11:00 uur,
Wethouder Smithal.
Kosten: €2,- per keer.

Dynamic Tennis

Dynamic tennis is een combinatie van tennis en tafeltennis en wordt gespeeld op een badmintonveld. Het is makkelijk te leren zonder langdurige oefening; dus kom en doe mee!

→ **Maandag**, 15:00–16:45 uur,
Wethouder Smithal.
Kosten: €2,- per keer.

Triminstuiven zijn een initiatief van de gemeente Maassluis. Deelname is vrijblijvend en voor eigen risico. Bij twijfel raadpleeg uw huisarts.

Locaties

Wethouder Smithal, Westeinde 96
Olympiahall, Rozenlaan 2
Gymzaal 't Startpunt, Vincent van Goghlaan 4

Let op: In de zomer zijn er tijdens de zes weken basisschoolvakantie géén instuiven.