

ZATERDAG 29 FEBRUARI

11⁰⁰

Wandeling onder begeleiding
Start bij de Gouden Wok Zuiderpark

12⁰⁰ - 17⁰⁰

Springkussens en spellen in het clubhuis

ALLE DAGEN

Stormbaan 3-in-1 voetbalveld
Van ADO Den Haag

Gatengoal en paaltjesvoetbal-arena
Van ADO Den Haag

Spel & chill corner

LOCATIE

HKV/Ons Eibernest
Steenwijklaan 16
2541 RL Den Haag

tref.

sportief buurthuis morgenstond

gratis
entree
& meedoen

26^t/m 29
Februari 2020

Ben jij er ook bij?!

Tref. is het nieuwe sportieve buurthuis van Morgenstond, hier kun je terecht voor al je sport en beweeg vragen. Kom naar de feestelijke opening en maak kennis met diverse beweegactiviteiten!

WOENSDAG 26 FEBRUARI

- 10³⁰ - 11³⁰** **Lopen met Petra**
Wandeling door de wijk
- 13⁰⁰ - 14⁰⁰** **Officiële opening tref.**
Morgenstond 'Sportief buurthuis'
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **Jeugdtennis - clinics door de tenniskinderen**
Ambassadeurs Haags Sportkwartier
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **Knotshockey**
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **Judo-instuif door Vincent Krijgsman**
Ambassadeur Haags Sportkwartier
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **KombiFit**
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **Buttons maken**
- 14⁰⁰ - 14²⁰** **Aerobics clinic door Mina Sedaghat**
Ambassadeur Haags Sportkwartier
- 15⁰⁰ - 15²⁰** **Aerobics clinic door Mina Sedaghat**
Ambassadeur Haags Sportkwartier
- 16⁰⁰ - 16²⁰** **Aerobics clinic door Mina Sedaghat**
Ambassadeur Haags Sportkwartier
- 18³⁰** **Wandeling door de wijk onder begeleiding**
Start bij de Sportcampus
- 18³⁰ - 20³⁰** **Voetbal 40+**
Inloop om mee te doen
- 18⁰⁰ - 20⁰⁰** **Tennis**
Volwassenen en senioren

DONDERDAG 27 FEBRUARI

- 12⁰⁰ - 17⁰⁰** **Workshop Tai-chi en line dancing**
- 13⁰⁰ - 16⁰⁰** **Badminton en Vrij sporten & bewegen**
- 14⁰⁰ - 15⁰⁰** **Korfbalclinic voor de jeugd**
- 15⁰⁰ - 16⁰⁰** **Volleybal**
- 13⁰⁰ - 13³⁰** **Infoworkshop**
Waarom Bewegen Werkt, voeding, bewegen & leefstijl
- 13⁴⁵ - 14¹⁵** **Infoworkshop**
Waarom Bewegen Werkt, voeding, bewegen & leefstijl
- 14³⁰ - 15⁰⁰** **Infoworkshop**
Waarom Bewegen Werkt, voeding, bewegen & leefstijl

VRIJDAG 28 FEBRUARI

- 10³⁰ - 11³⁰** **Lopen met Petra** Wandeling door de wijk
- 10³⁰ - 12³⁰** **KombiFit** Badminton, gym & dans voor 55+
- 10⁰⁰ - 12⁰⁰** **Tennis**
- 13⁰⁰ - 17⁰⁰** **Workshop Tai-chi en line dancing**
- 12³⁰** **Start fietslessen voor volwassenen**
- 13⁰⁰ - 14³⁰** **Beweegles voor 55+**
door 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBVO)
- 13³⁰** **Start fietslessen voor volwassenen**
- 14³⁰ - 15³⁰** **Clinic Ismael Benali**
Kickboksen
- 14⁰⁰ - 16⁰⁰** **HTTV-070 tafeltennis clinic**
- 15³⁰ - 16³⁰** **Clinic Leyla Benali**
Vrouwensport