

# KETHEL

<b>Maandag</b>			
09.00-22.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
09.30-10.30	Sportief bewegen, op muziek	De Ark, Hargplein 101	010-470 59 31
09.30-10.45	Yoga	Wijkcentrum de Brug, Heijermansplein 35	010-236 77 80
10.00-11.00	Stoelyoga	Yogacentrum Smrti, Willem Barentszstraat 1	06-28 20 09 82
10.30-11.30	Bewegen voor ouderen	De Nieuwe Harg, Hargplein 116	010-785 76 36
11.00-12.00	Sportief bewegen op muziek	De Ark, Hargplein 101	010-470 59 31
10.30-11.30	Bewegen voor ouderen	De Nieuwe Harg, Hargplein 116	010-785 76 36
<b>Dinsdag</b>			
09.00-22.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
10.00-11.00	Zumba	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
18.00-19.00	Fitness op Muziek	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
19.45-21.00	Qi Gong & Tai Chi Tao	Lukay, Kerklaan 7	06-44 80 41 02
<b>Woensdag</b>			
09.00-22.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
10.00-11.00	Wandelen op niveau	Fysiotherapie Schiedam Noord, Schiedamseweg 41G	010-449 23 23
19.45-21.00	Qi Gong & Tai Chi Tao	Lukay, Kerklaan 7	06-44 80 41 02
20.00-21.00	Tai Chi (beginners)	Chris de Kort, Perenlaan 5	06-13 51 34 19
<b>Donderdag</b>			
09.00-22.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
18.00-19.00	Fitness op muziek	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
<b>Vrijdag</b>			
09.00-10.00	Fitness op muziek	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
09.00-22.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
9.30-10.45	Qi Gong & Tai Chi Tao	Lukay, Kerklaan 7	06-44 80 41 02
11.00-12.15	Qi Gong Meditatiegroep	Lukay, Kerklaan 7	06-44 80 41 02
<b>Zaterdag</b>			
09.00-12.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
<b>Zondag</b>			
09.00-12.00	Senioren fitness	Sport- en fitnesscentrum Olympia, Cornelis Houtmanstraat 7	010-471 38 38
<b>Ma t/m za</b>			
Diverse tijden	Medische trainingstherapie	Paramedisch Centrum Schiedam, Bachplein 588	010-471 14 26