



# Triminstuiven in Maassluis

## Avondinstuif

Afwisselende conditie verbeterende oefeningen voor jong en oud.

**Maandag**  
Olympiahal

19.00-20.30 uur  
€ 3,50 per keer

## Badmintoninstuif

Recreatief badmintonnen

**Dinsdag**  
Olympiahal

09.00-10.30 uur  
€ 3,50 per keer

**Woensdag**  
Wethouder Smithal

20.30-21.30 uur  
€ 3,00 per keer

## Sportief bewegen

Op eigen niveau verbeteren van conditie, lenigheid en kracht. Gezelligheid staat hierbij voorop

**Woensdag**  
Wethouder Smithal

10.00 -11.00 uur  
€ 3,00 per keer

## Dynamic Tennis

Dynamic Tennis is een combinatie van tennis en tafeltennis en wordt op een badmintonveld gespeeld.

**Maandag**  
Wethouder Smithal

15.00-16.30 uur  
€ 3,50 per keer

## Speelgym

Indoor speelgym voor kinderen van 4 tot 10 jaar

**Woensdag** 13.30-15.00 uur  
Wethouder Smithal  
Kosten: € 1,00 euro per keer

Indoor speelgym voor kinderen van 6 tot 10 jaar

**Woensdag** 13.30-15.00 uur  
Gymzaal 't Startpunt  
Kosten: € 1,00 euro per keer

Outdoor speelgym voor kinderen van 4 tot 10 jaar

**Woensdag** 13.30-15.00 uur  
Plein bij InBlik  
Kosten: € 1,00 euro per keer

Tijdens schoolvakanties is er geen speelgym

## Speelgym+

Voor kinderen van 5 t/m 12 jaar die willen bewegen maar samenwerken met anderen lastig vinden.

**Maandag** 16.00 - 17.00 uur  
Gymzaal Haydnlaan  
Kosten: € 1,00 euro per keer

Tijdens schoolvakanties is er geen speelgym+

Triminstuiven zijn een initiatief van de gemeente Maassluis. Deelname is vrijblijvend en voor eigen risico. Bij twijfel raadpleeg uw huisarts.  
**U betaalt per keer d.m.v. een pinbetaling.**

**Locaties:** Wethouder Smithal, Westeinde 96  
Olympiahal, Rozenlaan 2  
Gymzaal Haydnlaan, Haydnlaan 1  
InBlik, Plein bij de Vloot 208  
Gymzaal 't Startpunt, Vincent van Goghlaan 2a

LET OP: IN DE ZOMERVAKANTIE ZIJN ER TIJDENS DE ZES WEKEN BASISCHOOLVAKANTIE GEEN INSTUIVEN