

## **Korte masters sport klas 1**

"Braziliaans voetbal (Tennispark Mariahoeve, Het Kleine Loo 12 )

Dit voetbal spelletje hoort eigenlijk thuis op de stranden van Brazilië maar wij doen het in een grote hal. Op blote voeten leer je omgaan met een klein balletje en leer je de truckjes die bij dit spelletje horen. We hebben een paar stevige trainers voor je klaar staan.

Kleding: sportkleding verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

Crossfit (Binck 36)

Wil je in 10 weken echt fitter en sterker worden dan is deze activiteit echt wat voor jou. Kracht Een pittige activiteit voor de echte sportliefhebber

Kleding: sportkleding en sportschoenen verplicht

Waar: In de Hangar van Bink 36 , ca 15 minuten fietsen vanaf HML (geen openbaar vervoer)

Verzamelen: dinsdag 13.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

Hip Hop (Mariahoeve, 't Kleine Loo 12)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Bovenzaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

Safety First (boven gymzaal HML)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst. Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 1: Dinsdag bovenzaal HML 13.25 omgekleed - les 13.30-14.30 uur

## **Korte masters sport klas 2**

"Braziliaans voetbal (Tennispark Mariahoeve, Het Kleine Loo 12 )

Dit voetbal spelletje hoort eigenlijk thuis op de stranden van Brazilië maar wij doen het in een grote hal. Op blote voeten leer je omgaan met een klein balletje en leer je de truckjes die bij dit spelletje horen. We hebben een paar stevige trainers voor je klaar staan.

Kleding: sportkleding verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

"Hip Hop (Mariahoeve, 't Kleine Loo 12)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan. Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Bovenzaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

"Squash (WW v Hogenhoucklaan Den Haag)

Houd je van felle slagen? Wil je je conditie verbeteren? Squash is een racketspel tussen 4 muren. Je leert techniek van slagen en gebruik maken van de wand.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

"Safety First (boven gymzaal HML)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst. Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Dinsdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"

### **Korte masters sport klas 3**

"Hip Hop (Mariahoeve, 't Kleine Loo 12)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan. Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Bovenzaal van sportcentrum MariaHoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: Donderdag 14.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

"Squash (WW v Hogenhoucklaan Den Haag)

Houd je van felle slagen? Wil je je conditie verbeteren? Squash is een racketspel tussen 4 muren. Je leert techniek van slagen en gebruik maken van de wand.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: Donderdag 14.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

"Safety First (bovengymzaal HML)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst. Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Donderdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"