

Beweegactiviteiten wijkcentrum 't Houwke

Wil je zo fit en gezond mogelijk blijven? Dan is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Doe gezellig mee met onze beweegactiviteiten. De lessen worden gegeven door een docent tegen betaling van cursuskosten. De wandelgroepen zijn gratis.

Dinsdag

10.15 - 11.15 uur	Wandelclub (snel)
10.30 - 11.00 uur	Wandelclub (langzaam)
13.30 - 14.15 uur	Conditiegym

Woensdag

10.30 - 11.30 uur	Dansen
-------------------	--------

Donderdag

10.30 - 11.15 uur	Gym
13.00 - 14.00 uur	Chi Kung
14.00 - 15.00 uur	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw



Wil je het graag eens uitproberen? **Kom dan langs voor een gratis proefles!**

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Laima van Opdorp, bel telefoonnr. 076 - 525 15 32, of mail naar fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl.



Spelletjesmiddag

Iedere woensdag is er van 13.30 tot 15.30 uur een spelletjesmiddag. Er zijn diverse spelletjes zoals Ganzenbord, Scrabble en Monopoly aanwezig. Uiteraard mag je zelf ook een spelletje meenemen.

Soepdag

Op dinsdag 19 september vanaf 11.30 uur is het soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 15 september op de intekenlijst in het Grand Café. Kosten zijn € 2,80.

Open inloop

Tijdens onze openingstijden ben je van harte welkom voor een bakje koffie of thee.



Vervolg nieuwsbrief september 2023

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbegintbijjou.nl

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.00	Jeu de Boules	
14.00 - 16.00	Zing Mee	(1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Rikken	(4 ^e maandag van de maand)
19.30 - 23.00	Schaken	Aanmelden per email s.meeles@casema.nl

Dinsdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.15 - 11.15	Wandelclub (snel)	
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)	
13.30 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 14.15	Conditiegym	
19.00 - 21.00	Stenen schilderen	(4 ^e dinsdag van de maand)

Woensdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
10.30 - 11.30	Dansen	
13.30 - 16.00	Spelletjesmiddag	

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
10.30 - 11.15	Gym	
13.00 - 14.00	Chi Kung	
13.30 - 16.30	Canasta	
14.00 - 15.00	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw	
14.00 - 16.00	Sjoelen	
15.00 - 17.00	Las Lanzas Spaanse conversatie	(2 ^e donderdag van de maand)
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	

Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
---------------	-------------	--

Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)

Muziek in 't Houwke

Zondag 10 september

14.00 - 16.00	Duo Sound (Chilensee gitarist)	
---------------	--------------------------------	--

Open inloop is bezoek Grand Café en gebruik biljart

