

## 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

### 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](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl).

## Stenen schilderen

Altijd al eens mee willen doen met een leuke workshop stenen schilderen? Vaak geveerd of met een stift versierd. Deze maand is het thema Koningsdag. Meld je aan bij Amy via e-mail: [info@happyartbyamy.nl](mailto:info@happyartbyamy.nl) of bel naar 't Houwke. Elke 4e dinsdag van de maand van 19.00 tot 21.00 uur. Kosten zijn € 5,- kopje koffie/thee is hierbij inbegrepen.

## Dansworkshops voor senioren



Ben je senior? En heb je zin om te dansen? Kom dan naar de twee gratis dansworkshops in wijkcentrum 't Houwke op **woensdag 12 en 19 april** in de grote zaal. Om 10.30 uur starten we met dansen. Van te voren aanmelden is niet (persé) nodig. U bent welkom om aan te sluiten en neem gezellig de buurman of buurvrouw mee.

Er wordt onder andere gedanst met 'Swing to the seventies', Salsa en nog veel meer! Meer informatie? Bel naar 076-525 15 32 of mail naar [fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl).

## Soepdag

Op dinsdag 18 april vanaf 11.30 uur is het weer soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 14 april op de intekenlijst in het Grand Café. Kosten zijn € 2,80.

## Wekelijkse activiteiten

### Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
14.00 - 16.00	Zing Mee	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 <sup>e</sup> maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Rikken	(4 <sup>e</sup> maandag van de maand)
19.30 - 23.00	Schaken	Aanmelden per email <a href="mailto:s.meeles@casema.nl">s.meeles@casema.nl</a>

### Dinsdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.00 - 12.00	PC Café	
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 <sup>e</sup> dinsdag van de maand)



### Woensdag

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

### 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 <sup>e</sup> donderdag van de maand)
	Aanmelden per email <a href="mailto:henriette.krol@kpnmail.nl">henriette.krol@kpnmail.nl</a>
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop

### Vrijdag

09.00 - 16.30	Open inloop
13.30 - 16.30	Bridge

### Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> zaterdag van de maand)

**Zondag 2 april** 14.00 - 16.30 uur Open podium

**Zondag 16 april** 14.00 - 16.30 uur Muziekzondag "old school music"

*Open inloop is bezoek Grand Café en gebruik biljart*