

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	Wandelclub (snel)
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)
13.30 - 14.15	Conditiegym

Donderdag

10.30 - 11.15	Gym
13.00 - 14.00	Chi Kung
14.00 - 15.00	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.

Bonte avond

Op vrijdag 17 februari vanaf 19.30 uur is er een bonte (carnavals) avond met een quiz en muziek. Heb je een leuke act of wil je gewoon aanwezig zijn en een gezellige avond hebben, bel naar Peter van Oosterhout 06 - 20962423 of mail naar hetboutje@gmail.com.

PC Café

In het PC Café krijg je uitleg over computer, tablet, smartphone, DigiD, social media en het beveiligen van jouw internetverbinding. Heb je uitleg nodig? Bel naar 076 - 525 15 15.



Soepdag

Op dinsdag 21 februari vanaf 11.30 uur is het weer soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 17 februari 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 ^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	
10.00 - 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	Happy Stone (elke 4e dinsdag vd 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 ^e van de maand). Aanmelden per email henriette.krol@kpnmail.nl
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 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)

Zondag 5 februari 14.00 - 16.30 uur Open podium

Zondag 12 februari 14.00 - 16.30 uur Muziekzondag

Open inloop is bezoek Grand Café en gebruik biljart