

Activiteiten voor volwassenen

Huis van
de wijk
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
Maandag		
13.00 – 15.00	Koersbal	Een balletje rollen en een praatje maken. Aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
13.15 – 14.15	Bewegen op muziek 70+	Lekker bewegen naar eigen kunnen, aanmelden bij Bernadette 06 4293 1105 b.van.winden@skvr.nl
14.00 – 15.30	Koffieleutje	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, open inloop.
18.00 – 19.30	Smaak van Vroeger	Maandelijkse Oud-Hollandse maaltijd. Deze activiteit zit VOL.
19.00 – 20.00	Buurtcirkel	Bewoners van de wijk staan voor elkaar klaar. Aanmelden bij Mirjam Velthuisen - 06-40277866
19.30 – 22.00	Filmavond	Het maandelijkse avondje uit in de Kristal. Kaartjes te koop in het Nesscafé.
Dinsdag		
9.30 – 10.30	Enjoy the flow - Yoga	Ontspannen door inspanning, voor 20-55 jaar. Aanmelden bij docent Elena 06 2528 2810.
9.30 – 11.00	Nordic Walking	Een wekelijks rondje om de plas houdt je fit. Aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
12.30 – 13.30	Soepuurtje met je buurtje	2-wekelijkse soepmiddag voor iedereen die het fijn vindt om samen te eten. Kaartjes te koop in het Nesscafé.
13.30 – 15.30	Country beginners	Leer de basis van het countrydansen, aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
19.00 – 20.00	Loopgroep Nesselande	Hardlooptraining. Aanmelden bij saswarmer@gmail.com - 06 5775 3321
20.00 – 22.30	Shantykoor repetitie	Zeemansliederen met betekenis. Aanmelden bij dirigent Bert Jansen 06 2880 6843
Woensdag		
10.00 – 11.30	Mannen onder elkaar	Tweewekelijks komen de mannen bij elkaar voor een praatje. Aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
13.30 – 15.30	CreaCafé	Wekelijks elkaar helpen en inspireren met (handwerk)creativiteit. Loop gerust binnen.

Activiteiten voor volwassenen

Huis van
de wijk
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
Donderdag		
9.15 – 10.15	Sportief wandelen	Wandelen in een lekker tempo met extra oefeningen voor de extra uitdaging. Aanmelden bij Evert info@40days.nl
10.00 – 13.00	Hoe is tie?	Ontmoeten, bewegen, recreatie en samen lunchen, voor 65+'ers. Aanmelden bij joris.lagerwerf@gro-up.nl / 06 5719 3589
11.00 – 12.00	Yoga en bewegingsleer	Ontspannen en toch inspanssen, voor 55+. Aanmelden bij Netty Hartendorp 06 2454 7334
13.30 – 16.00	Schilderen	Inspireer elkaar met je eigen werk. Aanmelden balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
14.00 – 16.30	Leesclub	2-maandelijkse boekbespreking. Aanmelden bij Monique 06 1276 3190
19.00 – 20.00	Loopgroep Nesselande	Hardlooptraining. Aanmelden bij saswarmer@gmail.com - 06 5775 3321
19.00 – 21.00	Smartlappenkoor repetitie	Lekker meezingen met de grote Hollandse hits. Aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
Vrijdag		
9.30 – 10.30	Zumba	Heerlijk bewegen op opzweepende muziek. Aanmelden bij samirakabenda@hotmail.com 06 2297 3679
10.00 – 13.00	Hoe is tie?	Ontmoeten, bewegen, recreatie en samen lunchen, voor 65+'ers. Aanmelden bij joris.lagerwerf@gro-up.nl / 06 5719 3589
10.45 – 11.30	Stoelyoga/stoelzumba	Tweewekelijks afwisselend workshop zittend yoga of zumba, open inloop.
11.00 – 12.00	Fit 55up Inside	Sportief bewegen op eigen niveau voor fitte 55plussers. Aanmelden bij Evert Nekeman 06 3717 6948 info@40days.nl
13.30 – 15.30	Country gevorderden	Leer de ingewikkelde passen van countrydansen, aanmelden bij balie.kristal@gro-up.nl / 010 286 2760
14.00 – 15.30	Koffieleutje	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, open inloop.

Checkpoint is er voor hulp bij administratie en financiën, bel voor een afspraak 06 5775 7260.

Zie je iets wat je leuk lijkt?
Neem dan contact op voor een proefles

