

Open activiteiten aanbod voor volwassenen.  
BC Oosterpark, 3<sup>e</sup> Oosterparkstraat 159.

Dag	tijd	activiteit	Een initiatief van
maandag	09.30 - 11.30 uur	Nederlandse Les	Brenda Wokke
	10.00 - 10.45 uur	Gymnastiek 65+	Meer bewegen voor ouderen
	11.30 - 12.15 uur	Gym voor mensen met diabetes	Meer bewegen voor ouderen
	12.30 - 16.00 uur	Kookgroep 'Gezond koken'	Aicha
	14.15 - 15.00 uur 14.15 - 15.45 uur	Fit for life Sporten met Marcella	Marcella Marcella
dinsdag	09.00 - 12.15 uur	Weerbaarheidscursus 'Ouder met Power', 10x, start 27 sep. aanmelden: 06 19456699	Gaby Terlingen
	09.30 - 11.00 uur	Yoga	Annemiek Boet
	09.00 - 12.00 uur	naaiactiviteit	De Bloem, Meryem
	11.30 - 13.00 uur	Gymnastiek	Meer bewegen voor ouderen
	13.00 - 15.00 uur	Theesalon 40+	Nazha, Asperalda
	13.45 - 15.30 uur	Werelddans 55+	Tilly Pelsen
	19.00 - 20.15 uur 20.30 - 21.15 uur	Hardlopen, groep 1 Hardlopen, groep 2	Chris
	19.30 - 21.30 uur	Nederlandse les	Brenda Wokke
	19.30 - 22.15 uur	'Balkan' vrouwenkoor	Hanja



	20.15 - 21.30 uur	Judo voor volwassenen	Wilma van den Berg
<b>woensdag</b>	09.00 - 12.00 uur	Weerbaarheids-training, Sterk Oost, start 28 sept	Wilma van der Camp
	09.30 - 12.00 uur	Conversatie lessen	De Bloem
	12.15 - 13.15 uur	Chi Kung	Meer bewegen voor ouderen
	14.00 - 16.00 uur	Creatieve club 'alles voor elkaar'	Rita Thakoersingh
<b>donderdag</b>	09.30 - 12.00 uur	Pranic healing	Janet Boone
	09.30 - 11.45 uur	Koersbal	Irene Brugman
	12.00 - 15.30 uur	Soos, spelletjes & soep. Iedere 1ste di van de maand: BINGO	Irene Brugman
	10.00 - 12.00 uur	Ontmoetings activiteit Turkse vrouwen	
	10.00 - 14.00 uur	Computer inloop	Jenny en Christal
	13.30 -17.00 uur (om de week)	Thema bijeenkomst	St Sadhna Phagwa
	15.00 - 17.00 uur	Sporten voor mannen	Hein Schneiders
	18.00 - 21.30 uur	Nederlandse les	Brenda Wokke
	14.00 - 14.45 uur	Gymnastiek 55+ diabetis	Meer bewegen voor ouderen
<b>vrijdag</b>	09.00 - 12.30 uur	Bridge les	Frits
	09.30 - 12.00	Info ochtend en handwerken	De bloem



Dynamo



vrijdag	10.00 - 11.00 uur	Spreek uur voor vrouwen	De Bloem
	12.00 - 14.00 uur	Computer inloop	Christal en Jenny
	17.00 - 18.00 uur	Sport voor vrouwen	De Bloem
1 <sup>e</sup> Zaterdag van de maand		Thema bijeenkomst	De Bloem
3 <sup>e</sup> Zaterdag van de maand	12.00 - 17.30 uur	Dartclub voor mensen met een verstandelijke beperking	De Hoge Berg