



# DE NIEUWE NACHTEGAAL

Adres: Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam

## Wat is er te doen?

### MAANDAG

10:00-11:00 Walk & Talk - wandelgroep  
10:00-12:00 Nederlandse les NLEducatie  
13:30 kaarten  
19:30-20:30 Bootcamp  
19:30-20:45 Yoga

v.a. 3,50 per keer incl. koffie  
aanmelden verplicht  
aanmelden & 15,- per jaar  
aanmelden & 10 ritten 35,  
v.a. 2 euro per les (aanmelden)

### DINSDAG

10:00 inleveren was en strijk  
10:00-12:00 Lunchhap (receptie)  
12:00-14:00 workshop solliciteren / NLP  
16:30-17:30 Jeugdtheaterles  
17:00 tot 18:00 buurthap biotuin (1e verd.)

door vrijwilligers en studenten  
3,50 p.p.  
gratis /aanmelden  
2,50 per les  
3,50 per persoon  
v.a. 66,- per jaar

### WOENSDAG

10:00 - 12:00 koffie ochtend buurtbewoners  
10:00-12:30 Quiltcafé (om de week avond)  
11:00-13:00 boodschappenbezorglijn  
13:30-14:30 DIY Atelier 2e woe. v.d. mnd.  
13:30-15:30 55+ Sociëteit  
14:00 Historisch Café 1e woe vd maand  
Filmkidz 14:30 tot 16:30  
19:30 -20:30 Hardloopgroep

1 euro per keer  
15,- p/jr  
gratis/min. 25,- boodschappen  
aanmelden/ 1 euro per keer  
15,- per jaar / zie website data  
gratis/aanmelden  
gratis/aanmelden  
aanmelden & 10 ritten 35,-

### DONDERDAG

Vrouwen in de lift/hulp bij werk vinden  
13:30 kaarten  
10:30-15:00 Geheugenpaleis  
19:30 Bingo

ochtend/op afspraak  
aanmelden & 15,- per jaar  
2,50 (indicatie niet nodig)  
Iedere 2e donderdag zie website

### VRIJ/ZA

9:30-10:45 Yoga  
11:00-12:00 Seniorengym  
12:15-13:15 Stoelgym  
Klaverjassen iedere 3e vrijdagavond vd  
19:30-00:00 Vrij (quickstep, foxtrot etc.)  
1 keer per kwartaal spellenavond

v.a. 2 euro per les  
v.a. 2 euro per les  
v.a. 2 euro per les  
aanmelden & 15,- per jr.  
4 euro per persoon  
5 euro per keer- data op site

TEVENS HEBBEN WIJ **RUIMTES BESCHIKBAAR** VOOR VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN. VERGADERINGEN, KINDERFEESTJES, WORKSHOPS OF KANTOORRUIMTE.

U KUNT IN ONZE BEWEGINGSRUIMTE GEBRUIK MAKEN VAN CARDIO APPARATUUR (FIETS/CROSSTRAINER/LOOPBAND) ONBEPERKT VOOR 7,50 P/MND

VOOR MEER INFORMATIE: [WWW.DENIEUWENACHTEGAAL.NL](http://WWW.DENIEUWENACHTEGAAL.NL)