



# DE NIEUWE NACHTEGAAL

Adres: Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam

## Wat is er te doen?

### MAANDAG

10:00-12:00 Computerles 55+  
 10:00-12:00 Nederlandse les NLEducatie  
 13:30 kaarten  
 15:45-16:30 Kidz Move Fit  
 19:30-20:30 Bootcamp  
 17:00-18:00 Tafeltje dekje in Tante Sjaar  
 19:30-20:45 Yoga

aanmelden & 15,- per jaar  
 aanmelden verplicht  
 aanmelden & 15,- per jaar  
 aanmelden & 14,- p/mnd  
 aanmelden & 10 ritten 35,  
 aanmelden verplicht  
 v.a. 2 euro per les

### DINSDAG

10:00 inleveren was en strijk  
 12:00-14:00 workshop solliciteren / NLP  
 20:30 Schaakvereniging

door vrijwilligers en studenten  
 gratis / aanmelden  
 v.a. 66,- per jaar

### WOENSDAG

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  
 17:00-18:00 Tafeltje Dekje Tante Sjaar  
 19:30 -20:30 Hardlooptroep

15,- p/jr  
 gratis/min. 25,- boodschappen  
 aanmelden / 1 euro per keer  
 15,- per jaar / zie website data  
 gratis/aanmelden  
 gratis/aanmelden  
 aanmelden verplicht  
 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  
 Klaverjassen iedere 3e  
 vrijdagavond vd  
 19:30-00:00 Vrij (quickstep,  
 foxtrot etc.)

v.a. 2 euro per les  
 v.a. 2 euro per les  
 aanmelden & 15,- per jr.

4 euro per persoon

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)

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