



DE NIEUWE NACHTEGAAL

Adres: Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam

Wat is er te doen?

MAANDAG

10:15-11:30 computerles
09:00-12:00 Nederlandse les
NLEducatie
10:00-16:30 Vrij sporten
13:30 kaarten
19:30-20:30 Bootcamp
19:30-20:45 Theaterles - senioren

1,- / leden gratis (restaurant)
aanmelden verplicht
gebruik fitnessstoestellen gratis
gratis
aanmelden & 15,- per jaar
aanmelden & 10 ritten 35,
2,50 euro per les (aanmelden)

DINSDAG

10:00 inleveren was en strijk
09:00 - 12:00 Nederlandse les
10:00 -16:30 vrij sporten
17:00 tot 18:00 buurthap biotuin (1e verd.)
20:30 Schaakvereniging

door vrijwilligers en studenten
zie website NL Educatie
gratis, gebruik cardio toestellen
3,50 p.p.
v.a. 66,- per jaar

WOENSDAG

10:00-12:30 Quiltcafé (om de week avond)
11:00-13:00 boodschappenbezorglijn
10:00-16:30 vrij sporten
13:30-15:30 55+ Sociëteit
14:00 Historisch Café 1e woe vd maand
15:00 - 19:00 Rechtstreeks boodschappen
15:00 - 16:00 Kinderyoga
16:00 en 17:00 uur Theaterles kinderen
19:30-21:00 haken en breien
19:30 -20:30 Hardloopgroep

15,- p/jr
gratis/min. 25,- boodschappen
gratis
15,- per jaar / zie website data
gratis/aanmelden
afhalen, vooraf bestellen online
2,00 per les
2,50 per les, 2 groepen vers.lftd
woensdagavond
zie website

DONDERDAG

10:00 - 16:30 Vrij sporten
13:30 kaarten
19:30 Bingo

Gratis
Gratis
aanmelden & 15,- per jaar
Iedere 2e donderdag oneven wk

VRIJ/ZA

9:30-10:45 Yoga (vrijdag)
11:00 - 12:00 Hatha Yoga (zaterdag)
11:00-12:00 Seniorengym (vrijdag)
13:30 - 16:30 vrij sporten (vrijdag)
14:00 - 15:30 meditatiecursus
Klaverjassen iedere 3e vrijdagavond vd
19:30-00:00 Vrijdag (quickstep, foxtrot
etc.)1 keer per kwartaal spellenavond

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

TEVENS HEBBEN WIJ **RUIMTES BESCHIKBAAR** VOOR VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN. MEER INFO:
JANET@DENIEUWENACHTEGAAL.NL

VOOR MEER INFORMATIE: WWW.DENIEUWENACHTEGAAL.NL



DE NIEUWE NACHTEGAAL

Adres: Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam

Wat is er te doen?

DIENSTEN

- Pedicure : medisch en cosmetisch
- Restaurant: Tante Sjaar
- Kinderdagverblijf en BSO: Smallsteps
- Peuterspeelzaal: Triangel
- Huiswerkbegleiding : MB Smart Coaching
- Nederlandse les: NL Educatie
- Fysiotherapie / Kinderfysiotherapie
- Schuldhulpverlening
- Was- en Strijkservice
- Boodschappen bezorgservice
- Schoonheidssalon
- Massage Atelier, Shiatsu, Thai, Reiki, Relax
- kapsalon
- Rechtstreeks afhaalpunt

TEVENS HEBBEN WIJ **RUIMTES BESCHIKBAAR** VOOR VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN. MEER INFO:
JANET@DENIEUWENACHTEGAAL.NL

VOOR MEER INFORMATIE: WWW.DENIEUWENACHTEGAAL.NL