



# DE NIEUWE NACHTEGAAL

Adres: Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam

## Wat is er te doen?

### MAANDAG

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

via afspr. f.curtain@gmail.com  
aanmelden verplicht  
gebruik fitnessstoestellen gratis  
gratis  
aanmelden & 15,- per jaar  
aanmelden & 10 ritten 35,

### DINSDAG

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

kleine vergoeding  
zie website NL Educatie  
gratis, gebruik cardio toestellen  
3,50 p.p. (aanmelden)  
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  
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  
woensdagavond, 1e verdieping  
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](http://WWW.DENIEUWENACHTEGAAL.NL)