

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

Voor informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor
een kopje koffie / thee en een praatje!

Dinsdag van 10.30 - 13.00 uur

Woensdag van 10.30 - 13.00 uur

Donderdag van 10.30 - 13.00 uur

In juli en augustus geen Zanggroep en Ismakogie

juli/aug. 2017

vaste activiteiten			
iedere dinsdag	11.30 - 12.30 uur	Qigong /Tai Chi	4 juli en 15-augustus t/m 22 augustus afwezig
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen	
	10.30 - 12.30 uur	Maak uw eigen aquarel	Vakantie vanaf 20 augustus
	10.30 + 11.30 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage	
iedere donderdag	10.30 - 13.00 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken	
	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen	
	10.30 - 12.30 uur	Kaartcafé	
week 27			
dinsdag	4-jul	GEEN vaste activiteiten	
woensdag	5-jul	10.30 + 11.30 uur	Voetmassage
donderdag	6-jul	Zie vaste activiteiten	
week 28			
dinsdag	11-jul	Zie vaste activiteiten	
woensdag	12-jul	10.30 + 11.30 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	13-jul	Zie vaste activiteiten	
week 29			
dinsdag	18-jul	Zie vaste activiteiten	
woensdag	19-jul	10.30 + 11.30 uur	Voetmassage
donderdag	20-jul	Zie vaste activiteiten	
week 30			
dinsdag	25-jul	Zie vaste activiteiten	
woensdag	26-jul	10.30 + 11.30 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	27-jul	Zie vaste activiteiten	
week 31			
dinsdag	1-aug	Zie vaste activiteiten	
woensdag	2-aug	Geen massage	
donderdag	3-aug	Zie vaste activiteiten	
week 32			
dinsdag	8-aug	Zie vaste activiteiten	
woensdag	9-aug	Geen massage	
donderdag	10-aug	Zie vaste activiteiten	
week 33			
dinsdag	15-aug	GEEN vaste activiteiten	
woensdag	16-aug	10.30 + 11.30 uur	Voetmassage
donderdag	17-aug	Zie vaste activiteiten	
week 34			
dinsdag	22-aug	GEEN vaste activiteiten	
woensdag	23-aug	Geen massage / geen aquarelleren	
donderdag	24-aug	Zie vaste activiteiten	
week 33			
dinsdag	29-aug	Zie vaste activiteiten	
woensdag	30-aug	10.30 + 11.30 uur	Voetmassage Geen aquarelleren
donderdag	31-aug	Zie vaste activiteiten	