



Wil jij

je
fitter
voelen?

Kom
gezellig
meedoen!

TUINDORP OOSTZAAN / MOLENWIJK

- maandag** 15.45-16.45 uur **Samen Buiten Bewegen voor 55+**. Gymzaal OBS De Krijtmolen, Perenpad 3-5. Info: Johanna Melchers, 06 2936 0321.
- dinsdag** 10.00-11.00 uur **Fitte ouders** voor ouders met jonge kinderen, Speeltuin Tuindorp Oostzaan, Plejadenplein. Info: speeltuin, 06 5887 3230.
- dinsdag** 13.30-15.30 uur. **Fietsen in Noord**. Vertrek vanaf de Evenaar, Kometensingel 189. Info: Ankie Frehe, 06 5131 1666.
- woensdag** 10.00-11.15 uur. **Wandelgroep** vanaf de Evenaar. Aanmelden niet nodig.
- woensdag** 10.00-11.00 uur. **Vrouwensport** in de Evenaar, op je eigen niveau. Info: Els Visser 06 1668 3681.
- donderdag** 10.30-11.30 uur. **Wandelen** in de Molenwijk. Verzamelen bij de ingang van de bibliotheek Molenwijk. Info: Sanne Borckink, 06 4756 4560 of Jermain 06 16025303
- donderdag** 10-11 uur, **Yoga** bij Diereneiland (in de Molenwijk), info Linda van Kerkhof 06 51201509. NB matjes zijn aanwezig. Gratis
- vrijdag** 14.00-15.00 uur. **Samen Buiten Bewegen voor 55+**. Sportzaal De Werf, Klinkerweg 79. Info: Johanna Melchers, 06 2936 0321.

WE KUNNEN U OOK INDIVIDEEL OP GANG HELPEN. BEL VRIJBLIJVEND:
Sanne Borckink, 06 4756 4560 of Linda van Kerkhof, 06 5120 1509

SPREEKT U LIEVER ARABISCH:
Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937