

Overzicht MAANDAG



Huis 
van de Wijk
Het Anker

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.30 - 10.30 uur	Yoga Fina (Hatha Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€9,50 Per les (betalen per blok) Les is vol	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl 0634269944 Geen les in de schoolvakantie
09.30 - 11.30 uur	Nederlandse taalles (Radia) Hobbylokaal	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 0639367132 Geen les in de schoolvakantie
10.00 - 11.30 uur	Ankerkoor Gr. spiegelzaal	♂ en ♀ 55+	€ 3,50 Per week	Loes Westrus 020 6153100
10.45 - 11.45 uur	Yoga Fina (Hatha Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€9,50 Per les (betalen per blok) Les is vol	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl 0634269944 Geen les in de schoolvakantie
12.00 - 14.00 uur	Ontspanning Body and mind Gr. spiegelzaal	♂ en ♀	Gratis	Poonam Gogna peacefulmindnl@yahoo.com 06 16913708
15.30 - 20.00 uur	Meidenclub Gr. spiegelzaal	♀ ♀ 13+	Gratis	Soumia 06 36099352 www.combiweljongeren.nl
16.00 - 17.00 uur	Fitness Dance class Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€ 4,50 Per les	Irina irina.b.korneva@gmail.com 06 39613554
19.00 - 20.00 uur	Yogamix (Yin Yang Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€90 euro Per 18 lessen	Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl Geen les in de schoolvakantie
19.30 - 21.30 uur	AGOG (Gokverslaving) Gr. cursuslokaal	♂ en ♀	Gratis	r.delahaye53@gmail.com 0611093896
20.00 - 21.15 uur	Dans aerobics Gr. spiegelzaal	♂ en ♀	€4,- Per keer	Ans Aarts henkenans.aarts@gmail.com 0640463453
20.15 - 21.15 uur	Yogamix (Hatha Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€90 euro Per 18 lessen	Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl Geen les in de schoolvakantie



Overzicht DINSDAG

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.30 - 12.30 uur	Naaicursus (Beginners) Groot cursuslokaal	♂ en ♀	Gratis Excl. materiaal	Gul cekmenuguldane@gmail.com 06 52096067
09.00 – 13.00 uur	Nederlandse taalles (Nelly) Kl. cursuslokaal	♀ ♀ Vrouwen	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132 Geen les in de schoolvakantie
10.30 – 11.30 uur	Actieve gym Kl. spiegelzaal	♀ ♀ Vrouwen 55+	€5,- Per les	Paola Stempels paola46@gmail.com 06 30321525
12.00 – 13.30 uur	Soepdag (Eet mee of neem mee)	♂ en ♀	Gratis	Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl
13.00 - 15.30 uur	Naaicursus (Gevorderden) Groot cursuslokaal	♂ en ♀	Gratis Excl. materiaal	Gul cekmenuguldane@gmail.com 06 52096067
13.00 – 14.15 uur	GLI (Gezonde leefstijl) Hobbylokaal	♂ en ♀	Gratis Aanmelden verplicht	Elise Kuipers elisekuiper@online.nl 020 6143402
13.00 – 14.30 uur	Het suikerhuis (Leefstijl supportgroep) Inloop/bar	♀ ♀ Vrouwen	Gratis Aanmelden verplicht	Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878
14.30 – 16.00 uur	Het suikerhuis (Leefstijl supportgroep) Inloop/bar	♂ en ♀	Gratis Aanmelden verplicht	Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878
15.30 – 18.30 uur	Studiezaal (Huiswerkbegeleiding) Hobbylokaal Gr. cursuslokaal	♂ en ♀ Groep 6,7,8	0 (stadspas) €10 (gewoon) Aanmelden verplicht	Serpil 06 87724118 www.studiezalen.com
19.00 – 20.00 uur	Yogamix (Yin Yang Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€95 euro Per 19 lessen	Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl/yogamix.nl 06 54277206
20.15 – 21.15 uur	Yoga mix (Zachte yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€95 euro Per 19 lessen	Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl 06 54277206
19.15 -20.30 uur	Prisma yoga Gr. Spiegelzaal	♂ en ♀	Verdere info bij:	Magali Malyers mameijers@stichtingprisma.nl 020 8866260
1x per maand: 10.00 – 12.00 uur 23 april, 21 mei, 25 jun, 16 juli	Taalontmoeting Inloop	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel 06 39367132



Overzicht WOENSDAG

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.00 – 10.00 uur	Sporten met Ellen <i>Gr. spiegelzaal</i>	♀ ♀ <i>vrouwen</i>	Gratis	Ellen Jansen 06 39018186
09.00 – 12.00 uur	Naaicursus <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Excl. Materiaal	Gul cekmenuguldane@gmail.com
09.30 – 13.30 uur	Kappers en Beautysalon <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Vrije inloop	Jackie
09.30 – 10.30 uur	Yoga Fina <i>(Hatha Yoga)</i> <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€9,50 per les (Betalen per blok) De les is vol	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl www.yogafina.nl 06 34269944
10.00 – 12.00 uur (Om de week)	Steungroep Team Ed <i>Kl. cursuslokaal</i>	♀ ♀ <i>Vrouwen</i>	Gratis	Wanda wanda@teamed.nl 06 19000878
10.30 – 11.30 uur	Stoelyoga <i>(MBVO)</i> <i>Gr. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€7 Per maand	Mickey info@mbvoamsterdam.nl 06 27129036
10.45 – 11.45 uur	Yoga Fina <i>(Hatha Yoga)</i> <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€9,50 per les (Betalen per blok) De les is vol	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl www.yogafina.nl 06 34269944
12.00 – 14.00 uur	Nederlandse taalles <i>(Asmea)</i> <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132 Geen les in de schoolvakantie
13.00 – 17.00 uur	Bridge JVS <i>Gr. Curuslokaal</i>	♂ en ♀	€47,50 Per jaar	Jan de Jong 020 6157697
15.00 – 17.00 uur	Meidenclub <i>Gr. spiegelzaal</i>	♂ en ♀ 10 – 13 jaar	Gratis	Siham Tadmine s.tadmine@combiwel.nl 06 13849617
15.00 – 16.30 uur	Teken je rot, Schilder je wild <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀ 7 t/m 12 jaar	€1,- per les	Inge Roseboom boomroos@xs4all.nl 06 28841957
18.00 – 22.00 uur	Girls lounge <i>Gr. spiegelzaal</i>	♀ ♀ 16+	Gratis	Siham Tadmine s.tadmine@combiwel.nl www.combiweljongeren.nl 06 13849617
19.15 – 21.15 uur	New west Voices <i>(Jongerenkoor)</i> <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Sietske Roscan Abbing 06 81966346 sietskemusic@gmail.com
19.00 – 20.30 uur (Om de week)	Get your act together Team Ed <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀ <i>Vrouwen</i>	Gratis	Renate 06 22367093

Overzicht DONDERDAG



Huis 
van de Wijk
Het Anker

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
10.00 – 12.00 uur	Tekenen/schilderen <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	€50 Per 10 lessen	Els de Gruijter 020 6753584 Lessen zijn vol
11.00 – 14.00 uur	Wegwijs salon <i>Spreekkamer/ kl. cursuslokaal/inloop gr. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Inloop spreekuur Buurtteam
11.00 – 12.00 uur	MBVO gym <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀ 60+	€7 Per maand	Susan Peters info@mbvoamsterdam.nl
12.00 – 13.30 uur	Happy stones <i>(Samen stenen Schilderen) Inloop</i>	♂ en ♀	Gratis	Gaby du pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878
12.00 – 13.30 uur	De groene kans <i>(Gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer) Buiten</i>	♂ en ♀	Gratis Op=op	Open inloop <i>Kom niet voor 12.45 uur</i>
13.00 – 14.15 uur	GLI <i>(Gezonde leefstijl) Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Aanmelden verplicht	Elise Kuipers elisekuiper@online.nl 020 6143402
13.00 – 14.30 uur	Nederlandse taalles <i>(Esseline) Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132
13.30 – 14.30 uur	Saswitha yoga <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€20 Per maand	Lianne Koster deerik@hetnet.nl 030 6176565
15.00 – 17.00 uur 11 apr, 23 mei	Ouder en kind Lounge <i>Inloop</i>	♂ en ♀ Ouders en <i>kinderen</i>	Gratis	Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878
15.30 – 18.30 uur	Studiezaal <i>(Huiswerkbegeleiding) Hobbylokaal Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀ Groep 6,7,8	0 (stadspas) €10 (gewoon) Aanmelden <i>verplicht</i>	Kim 06 84261380 www.studiezalen.com Schoolvakanties geen les
18.30 – 22.00 uur	BraSi Yeye <i>Kl. Spiegelzaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Julia Vyent brasifoundation@gmail.com
19.30 – 21.00 uur	Danca Zouk <i>(Jongerenkoor) Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Wendel Recket amsterdamzouk@gmail.com 06 50409498

Overzicht VRIJDAG



Huis  **van de Wijk**
Het Anker

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.30 – 12.30 uur	Creatief met textiel <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Excl. Materiaal	Ito 06 84254725
09.30 – 13.30 uur	Kappers en Beautysalon <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Vrije inloop	Jackie
10.00 – 12.00 uur	Ervaringsgroep <i>(Herstelgroep)</i>	♂ en ♀	Gratis	Wanda wanda@teamed.nl 06 81966346
10.00 – 12.00 uur	Tekenen/schilderen <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	€50 Per 10 lessen Les is vol	Els de Gruijter 020 6753584
10.00 – 12.00 uur	Nederlandse taalles <i>(Reginia)</i> <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132 Geen les in de vakantie
10.00 – 11.00 uur	Yoga Fina <i>(Hatha Yoga)</i> <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€9.50 Per les <i>(betalen per blok)</i> Les is vol	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl www.yogafina.nl 06 34269944
11.15 – 12.30 uur	Stoel yoga les <i>(Hatha Yoga)</i> <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€3,50 Per les <i>(betalen per blok)</i>	Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl www.yogafina.nl 06 34269944
18.00 – 19.00 uur	Zumba <i>Gr. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€3,50 Per les	Joanie Rijssel jobodywork@yahoo.com 06 28757800
19.00 – 21.30 uur 5 apr, 3 mei, 1 jun, 1 jul	Mindfulness <i>Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€5 euro Per les Vooraf storten (Aanmelden Verplicht)	Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl 06 54277206

Overzicht WEEKEND



Huis  van de Wijk
Het Anker

Overzicht ZATERDAG:

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.00 – 15.00 uur	Taal en cultuur (Arabisch v. kinderen) Gr. Cursuslokaal/ hobbylokaal	♂ en ♀ 5-15 jaar	Gratis	Stichting Harmonieus Samenleven harmonieus@outlook.com 06 514966076
09.30 – 15.00 uur	Arabische les Huiswerkbegeleiding Hobbylokaal Gr. Cursuslokaal	♂ en ♀ v. kinderen en volwassenen v. kinderen	Gratis	Moshine Benchekroune 06 20408405
15.15 – 17.15 uur	Stichting Lucy Gr. Cursuslokaal/ Hobbylokaal	♂ en ♀ Volwassen en kinderen	Voor meer info:	Seble Alemu govanie1976@yahoo.com 06 33711010 Geen les in de vakantie

Overzicht ZONDAG:

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.00 – 15.00 uur	Taal en cultuur (Arabisch v. kinderen) Gr. Cursuslokaal/ hobbylokaal	♂ en ♀ 5-15 jaar	Gratis	Stichting Harmonieus Samenleven harmonieus@outlook.com 06 514966076
09.30 – 15.00 uur	Arabische les Huiswerkbegeleiding Hobbylokaal Gr. Cursuslokaal	♂ en ♀ v. kinderen en volwassenen v. kinderen	Gratis	Moshine Benchekroune 06 20408405
12.00 – 16.00 uur	Indiase dans Kl. spiegelzaal	♂ en ♀ Volwassen	€7,50 euro Per les	Henriette van Staal henriette.van.staal@gmail.com 06 55531561
16.00 – 17.00 uur	Fitness dance Kl. spiegelzaal	♂ en ♀ Volwassen	Gratis	Irena Komeva 06 22580290