

# Overzicht MAANDAG



**Huis**   
**van de Wijk**  
**Het Anker**

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



## Overzicht DINSDAG

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.30 - 12.30 uur	<b>Naaicursus</b> (Beginners) Groot cursuslokaal	♂ en ♀	Gratis Excl. materiaal	Gul <b>cekmenuguldane@gmail.com</b> 06 52096067
09.00 – 13.00 uur	<b>Nederlandse taalles</b> (Nelly) Kl. cursuslokaal	♀ ♀ Vrouwen	Gratis	Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132 Geen les in de schoolvakantie
10.30 – 11.30 uur	<b>Actieve gym</b> Kl. spiegelzaal	♀ ♀ Vrouwen 55+	€5,- Per les	Paola Stempels <b>paola46@gmail.com</b> 06 30321525
12.00 – 13.30 uur	<b>Soepdag</b> (Eet mee of neem mee)	♂ en ♀	Gratis	Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b>
13.00 - 15.30 uur	<b>Naaicursus</b> (Gevorderden) Groot cursuslokaal	♂ en ♀	Gratis Excl. materiaal	Gul <b>cekmenuguldane@gmail.com</b> 06 52096067
13.00 – 14.15 uur	<b>GLI</b> (Gezonde leefstijl) Hobbylokaal	♂ en ♀	Gratis Aanmelden verplicht	Elise Kuipers <b>elisekuiper@online.nl</b> 020 6143402
13.00 – 14.30 uur 23-4/7-5/21-5/4-6 18-6/2-7/16-7	<b>Het suikerhuis</b> (Leefstijl supportgroep) Gr. spiegelzaal	♀ ♀ Vrouwen	Gratis Aanmelden verplicht	Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878
13.00 - 14.30 uur 16-4/30-4/14-5/28-5 11-6/25-6/9-7	<b>Het suikerhuis</b> (Leefstijl supportgroep) Gr. spiegelzaal	♂ en ♀	Gratis Aanmelden verplicht	Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878
15.30 – 18.30 uur	<b>Studiezaal</b> (Huiswerkbegeleiding) Hobbylokaal Gr. cursuslokaal	♂ en ♀ Groep 6,7,8	0 (stadspas) €10 (gewoon) Aanmelden verplicht	Serpil 06 87724118 <b>www.studiezalen.com</b>
19.00 – 20.00 uur	<b>Yogamix</b> (Yin Yang Yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€95 euro Per 19 lessen	Mickey Oudkerk Pool <b>info@yogamix.nl/yogamix.nl</b> 06 54277206
20.15 – 21.15 uur	<b>Yoga mix</b> (Zachte yoga) Kl. spiegelzaal	♂ en ♀	€95 euro Per 19 lessen	Mickey Oudkerk Pool <b>info@yogamix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> 06 54277206
19.15 -20.30 uur	<b>Prisma yoga</b> Gr. Spiegelzaal	♂ en ♀	Verdere info bij:	Magali Malyers <b>mameijers@stichtingprisma.nl</b> 020 8866260
1x per maand: 10.00 – 12.00 uur 21 mei, 25 jun, 16 juli	<b>Taalontmoeting</b> Inloop	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel</b> 06 39367132



## Overzicht WOENSDAG

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

# Overzicht DONDERDAG



Huis   
van de Wijk  
Het Anker

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

# Overzicht VRIJDAG



**Huis**  **van de Wijk**  
Het Anker

Tijd:	Activiteit/waar:	Doelgroep:	Kosten:	Contact:
09.30 – 12.30 uur	<b>Creatief met textiel</b> <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Excl. Materiaal	Ito 06 84254725
09.30 – 13.30 uur	<b>Kappers en Beautysalon</b> <i>Gr. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	Gratis Vrije inloop	Jackie
10.00 – 12.00 uur	<b>Tekenen/schilderen</b> <i>Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	€50 Per 10 lessen <b>Les is vol</b>	Els de Gruijter 020 6753584
10.00 – 12.00 uur	<b>Nederlandse taalles</b> <i>(Reginia) Hobbylokaal</i>	♂ en ♀	Gratis	Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132 Geen les in de vakantie
10.00 – 11.00 uur	<b>Yoga Fina</b> <i>(Hatha Yoga) Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€9.50 Per les <i>(betalen per blok)</i> <b>Les is vol</b>	Margo van den Bosch <b>yogafina@kpnmail.nl</b> <b>www.yogafina.nl</b> 06 34269944
11.15 – 12.30 uur	<b>Stoel yoga les</b> <i>(Hatha Yoga) Kl. cursuslokaal</i>	♂ en ♀	€3,50 Per les <i>(betalen per blok)</i>	Margo van den Bosch <b>yogafina@kpnmail.nl</b> <b>www.yogafina.nl</b> 06 34269944
14.00 – 16.00 uur	<b>Ervaringsgroep</b> <i>(Team Ed) Kl. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	Meer info:	Wanda <b>wanda@teamed.nl</b>
18.00 – 19.00 uur	<b>Zumba</b> <i>Gr. spiegelzaal</i>	♂ en ♀	€3,50 Per les <i>aanmelden Verplicht)</i>	Joanie Rijssel <b>jobodywork@yahoo.com</b> 06 28757800

# Overzicht WEEKEND



Huis  van de Wijk  
Het Anker

## Overzicht ZATERDAG:

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

## Overzicht ZONDAG:

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