



ZOMERPROGRAMMA 2026

WEEK 28

Maandag 6 juli

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 StoelYoga

Dinsdag 7 juli

09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 11.30 Handwerken
09.30 - 15.00 DagFietstocht
(opgeven)

Donderdag 9 juli

09.00 - 15.30 **MensA Gesloten**
15.30 - 16.00 Inloop Muziekfeest
16.00 - 19.00 MensA Muziekfeest
(opgeven)

Vrijdag 10 juli

10.00 - 10.45 Cardio+

WEEK 29

Maandag 13 juli

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 15.30 Bloemstukje maken
(opgeven)
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 Yin Yoga

Dinsdag 14 juli

08.30 - 09.00 Balans/Bewegen
09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 11.30 Gezond bakken
09.30 - 11.30 Handwerken
13.30 - 15.30 Creamiddag (opgeven)

Donderdag 16 juli

09.30 - 11.30 Handwerken
09.30 - 11.30 Windhanger maken
09.30 - 12.00 Mooi MensA
09.30 - 10.15 Cardio+
13.00 - 14.00 Fit&Actief
13.30 - 15.30 Muziek Blngo
17.00 - 19.00 Eetcafé + meenemen
(opgeven)

Vrijdag 17 juli

09.00 - 12.00 Wandeltocht
10.00 - 10.45 Cardio+

WEEK 30

Maandag 20 juli

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 Flex Yoga

Dinsdag 21 juli

09.00 - 16.00 MensA Uitje (opgeven)
09.30 - 11.30 Handwerken

Donderdag 23 juli

09.00 - 12.00 Mooi MensA
09.30 - 11.30 Handwerken
09.30 - 11.30 Windhanger maken
09.30 - 10.15 Cardio+
13.00 - 14.00 Fit&Actief
17.00 - 19.00 Eetcafé (opgeven)

Vrijdag 24 juli

10.00 - 10.45 Cardio+

WEEK 31

Maandag 27 juli

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 StoelYoga

Dinsdag 28 juli

08.30 - 09.00 Balans/Bewegen
09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 11.30 Gezond bakken
09.30 - 11.30 Handwerken
13.30 - 15.30 Creamiddag

Donderdag 30 juli

09.30 - 11.30 Handwerken
09.30 - 10.15 Cardio+
13.00 - 14.00 Fit&Actief
09.30 - 12.00 Mooi MensA
17.00 - 19.00 Eetcafé + meenemen
(opgeven)

Vrijdag 31 juli

10.00 - 10.45 Cardio+



ZOMERPROGRAMMA 2026

WEEK 32

Maandag 3 augustus

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 15.30 Striptekenen
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 YinYoga

Dinsdag 4 augustus

08.30 - 09.00 Balans & Bewegen
09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 11.30 Handwerken
13.30 - 15.30 Zomerbingo

Donderdag 6 augustus

09.30 - 12.00 Mooi MensA
09.30 - 10.15 Cardio+
13.00 - 14.00 Fit&Actief

Geen Eetcafé i.v.m. Mokumdag

Vrijdag 7 augustus

10.00 - 10.45 Cardio+

WEEK 33

Maandag 10 augustus

13.30 - 15.30 Naaicafé
13.30 - 15.30 Fietstochtje (opgeven)
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 FlexYoga

Dinsdag 11 augustus

08.30 - 09.00 Balans&Bewegen
09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 11.30 Gezond bakken
09.30 - 11.30 Handwerken
10.00 - 14.00 Buitenspelledag

Donderdag 13 augustus

09.30 - 11.30 Handwerken
09.30 - 10.15 Cardio+
09.30 - 12.00 Mooi MensA
13.00 - 14.00 Fit&Actief
17.00 - 19.00 Eetcafé + meenemen (opgeven)

Vrijdag 14 augustus

10.00 - 10.45 Cardio+

WEEK 34

Maandag 17 augustus

13.30 - 15.30 Striptekenen
13.30 - 14.15 Cardio+
14.45 - 15.30 StoelYoga

Dinsdag 18 augustus

08.30 - 09.00 Balans&Bewegen
09.00 - 09.30 Ontbijt
09.30 - 16.00 Kledingbeurs

Donderdag 20 augustus

09.30 - 16.00 Kledingbeurs
10.00 - 16.00 Thema Fietstocht (opgeven)
09.30 - 10.15 Cardio+
13.00 - 14.00 Fit&Actief
11.30 - 16.00 Oliebollen eten
Geen eetcafé

Vrijdag 21 augustus

10.00 - 10.45 Cardio+

Openingstijden

Maandag 13.00 - 16.00
Dinsdag 09.00 - 16.00
Woensdag **Gesloten**
Donderdag 09.00 - 16.00
Eetcafé 17.00 - 19.00
Vrijdag 09.00 - 12.00



Gedurende de zomerperiode hebben we aangepaste openingstijden en een aangepast programma. Tijdens de openingstijden kun je altijd terecht in de ontmoetingsruimte voor een kopje koffie of thee en een praatje. Daarnaast zijn er open activiteiten. Voor een aantal activiteiten geldt dat opgave noodzakelijk is. In het programma overzicht lees je hier meer over.

OPEN DAG

Op 25 augustus is iedereen welkom op onze open dag. Tijdens deze dag kun je kennismaken met verschillende activiteiten die we te bieden hebben. Je kunt je hier ook meteen voor opgeven en ingedeeld worden bij de activiteiten.