

Activiteitenkalender Rechteroever

JANUARI, FEBRUARI EN MAART 2019

BUURTSPOORT STUIVENBERG – DAM: ZAALVOETBAL

Wat? Zaalvoetbaltraining voor 16 plus-sers

Waar? Buurtsportthol Park Spoor Noord-Damplein 36

2060 Antwerpen

Wanneer? iedere woensdag van 17 tot 19 uur

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €20 of € 4 voor personen met recht op kansentarieef. Neem een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT DEURNE: YOGA 18+

Wat? Werk aan je gezondheid met yoga-oefeningen

Waar? Buurthuis Dinamo—Ten Eekhovalei 337, 2100 Deurne

Wanneer? Elke maandag van 18u30 tot 19u30

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT DEURNE: BEWEEGAVONTUREN VOOR KINDEREN

Wat? Kinderen van 4 tot 8 jaar kunnen wekelijks in groep komen bewegen.

Waar? CC Rix—De Grijspeertstraat 86, 2100 Deurne

Wanneer? elke woensdag van 17u tot 18u

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT ANTWERPEN 2018: ZUMBA VOOR VROUWEN

Wat? Dansen op ritmische muziek, werken aan je conditie en vooral veel fun.

Waar? DC Ten gaarde, Boomgaardstraat 37 A, 2018 Antwerpen

Wanneer? woensdag van 18u30 tot 19u30

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT ANTWERPEN 2018: SENIORENGYM

Wat? Bewegen en sporten voor senioren. Alle spieren worden op een veilige manier getraind, zodat je fit blijft.

Waar? DC Ten gaarde, Boomgaardstraat 37 A, 2018 Antwerpen

Wanneer? Woensdag van 10u tot 11u

Prijs? €2 per les. inschrijven doe je zo ter plaatse bij het onthaal van het dienstencentrum. Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT ANTWERPEN CENTRUM: THAIBOX VOOR DAMES

Wat? Op een recreatieve en veilige manier leren we de technieken van thaiboks en werken we samen aan een goede conditie.

Waar? Habbekrats, Prekerstraat 14, 2000 Antwerpen

Wanneer? Elke donderdag van 19 tot 20.30 uur.

Niet tijdens schoolvakanties en op feestdagen

Prijs? Deelname = € 3 of € 10 voor een beurtenkaart (2 euro voor personen met recht op kansentarieef). Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT BORGERHOUT: YOGA VOOR VROUWEN

Wat? Yoga maakt je lichaam gezond, flexibel en sterk, én je geest alert en kalm.

Waar? Wijkgezondheidscentrum 't Spoor, Kwekerijstraat 75, 2140 Borgerhout

Wanneer? Elke maandag van 10u tot 11u

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT BORGERHOUT EN JES: THAIBOX VOOR MEISJES

Wat? Leer Thaibox samen met andere meisjes.

Waar? Sportloods De Branderij, Borgerhoutsestraat 36, 2140 Borgerhout

Wanneer?

Meisjes van 13-18 jaar: elke woensdag van 15u30 tot 16u45

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



BUURTSPOORT MERKSEM: BODYSTRETCHING

Wat? Tijdens de lessen Bodystretching leer je je bewust te worden van je lichaam door te stretchen. Door de oefeningen rek en strek je je hele lichaam en leer je jezelf een betere houding aan. Geschikt voor alle leeftijden en condities.

Waar? Huis van het Kind Merksem, Jaak de Boeckstraat 71, 2170 Merksem

Wanneer? Dinsdag van 13u30 tot 14u30

Prijs? Beurtenkaart 6 uur = €10 of € 2 voor personen met recht op kansentarieef. Neem zeker een klevertje van het ziekenfonds mee!



Activiteitenkalender Rechtoever

JANUARI, FEBRUARI EN MAART 2019

ZONDAGMATINEE MET NONKEL TONY IN DIENSTENCENTRUM DE PELIKAAN

Wat? Kom samen met uw familie genieten van de muziek van Nonkel Tony.

Waar? Woonzorgcentrum De Pelikaan Bosuilplein 1 - 2100 Deurne

Wanneer? Zondag 13 januari 2019 van 14u30 tot 17u



BIBLIOTHEEK PERMEKE: DE NACHT VAN PERMEKE

Wat? Een betoverende nacht in de Bib. Verdwaal tussen de boeken en ontdek theater, performances, literatuur, film, muziek en wellness in alle hoeken van de bib.

Waar? Bibliotheek Permeke De Coninckplein 25—2060 Antwerpen

Wanneer? Zaterdag 5 januari om 20u

Prijs? Kassa: €10 vvk: €8 kansentarief: €2



KLANKENNEST

Wat? Concert voor baby's en peuters Twee muzikanten nemen baby's, peuters en hun ouders mee in een wereld vol aanstekelijke, omhullende en ontroerende muziek.

Waar? Auditorium Permeke De Coninckplein 25—2060 Antwerpen

Wanneer? Zondag 13 januari om 11u

Prijs? Kassa: €8 vvk: €6 kansentarief: €2



LEESLEKKER VOORLEESUURTJE

Wat? Samen luisteren naar mooie, grappige en spannende verhalen, verteld door enthousiaste vrijwilligers.

Waar? Bibliotheek Permeke De Coninckplein 25—2060 Antwerpen

Wanneer? Elke tweede woensdag van de maand van 14.30 tot 15.30 uur
Elke derde zondag van de maand van 11 tot 12 uur.



WINTERSPEKTAKEL NOORDPOEL

Wat? Kras Noord en Kras Dam zetten samen met de andere partners van de Noordpoel een groots winterevenement op poten! Tijdens het jaarlijkse Winterspektakel kunnen kinderen van 6 tot 12 zich komen uitleven met sport en spelactiviteiten in de buurtsporthal van Park Spoor Noord.

Waar? Buurtsporthal Park Spoor Noord Damplein 36 - 2060 Antwerpen



SPREEKUUR BABY EN PEUTER VAN HUIS VAN HET KIND

Wat? Hebt u net een kindje gekregen? Of hebt u een baby van nog geen 3 jaar? Kom dan naar een spreekuur baby en peuter. U krijgt er info over de zorg van baby's en peuters.

Waar? Huis van het Kind Borgerhout Turnhoutsebaan 133, 2140 Borgerhout

Wanneer? Elke dinsdag van 9u tot 12u



SPEELHAVEN 0-3 JAAR HUIS VAN HET KIND

Wat? Rustig en veilig spelen, speelgoed gebruiken, spelen met andere kinderen, ouders ontmoeten en advies vragen

Waar? Moorkensplein 19, boven de bib. Tweede verdieping

Wanneer? Elke woensdag van 9u30 tot 12u



BUURTHUIS DE BUURT: BUURT AAN DE TOEG

Wat? Kom gezellig iets drinken met andere buurtbewoners

Waar? Buurthuis de Buurt — Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen

Wanneer? Elke vrijdag van 17u tot 20u



BUURTHUIS DE BUURT: NEDERLANDSE CONVERSATIE

Wat? Kom praten met Nederlandstalige buurtbewoners

Waar? Buurthuis de Buurt — Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen

Wanneer? Maandag van 12 tot 14u, donderdag van 8u tot 9u



BUURTHUIS DE BUURT: SJOELBAKKEN, SPORT EN SPEL

Waar? Buurthuis de Buurt — Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen

Wanneer? Donderdag van 14u tot 16u30



BUURTHUIS DE BUURT: COMPUTERLES

Wat? Gratis computerles voor iedereen!

Waar? Buurthuis de Buurt — Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen

Wanneer? Elke vrijdag van 10u tot 12u



BUURTHUIS DE BUURT: BINGO!

Wat? Gezellig met buurtbewoners bingo spelen en even tijd om bij te praten

Waar? Buurthuis de Buurt — Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen

Wanneer? Elke vrijdag van 10u tot 12u



