

JAARPROGRAMMA 2011



Van Stichting Wijkbelangen 's-Gravenland Intermezzo.

Alle activiteiten vinden plaats bij Intermezzo, tenzij anders vermeldt.

Weekprogramma:

Maandag; SLANKE LIJN CLUB

Op een gezonde en goede manier gewicht verliezen. Dat kan bij Slanke Lijn Balans.

Data (muv schoolvakanties) Maandag, wekelijks, van 19.00 uur tot 20.00 uur

Kosten € 4,50 p^r week. Eenmalig inschrijfgeld € 10,00

Wie Inlichtingen: Linda Graper 010-4556581

Dinsdag; CLIPDANCE

Kun jij ook geen genoeg krijgen van alle dansjes op tv ? Ben je tussen de 6 en 13 jaar? Kom dan eens een les ClipDance checken! Elke week leer je de coolste moves en maak je met je groep een gave dans. Ook bieden wij 'FantasyDance' voor de allerkleinsten vanaf 3 jaar. Tijdens deze lessen worden de basistechnieken van klassiek ballet op een fantasierijke manier aangeleerd. Natuurlijk blijven de liedjes van K3 niet uit!

Data: Dinsdags, wekelijks (muv schoolvakanties)

Tijd:

groep 1 5/6 jaar 14.30 -15.15

groep 2 7/8 jaar 15.15 - 16.00

groep 2b 7/8jaar 16.00 - 16.45

groep 3 9-12jaar 16.45 - 17.30

Kosten: Alle lessen kosten € 17,50 per maand

Per 2 maanden, betaling per automatische incasso

Wie: Jongens en meisjes vanaf 3 jaar.

Waar: De gymzaal aan de Berliozstraat 7

Voor nu zitten deze lessen helaas vol.

Dinsdag; JEUGDJUDO

O.l.v. onze ervaren judodocente, bevoegd en gespecialiseerd in het lesgeven aan kinderen, wordt op een bijzonder prettige manier aan jongens en meisjes vanaf 5 jaar stapje voor stapje de judosport geleerd.

Data: Dinsdag, wekelijks (muv schoolvakanties)

Tijd:

groep 1 14.30 -15.30 vanaf 4 tot 6/7 jaar.

groep 2 15.30 -16.30 7 tot 9 jaar.

groep 3 16.30 - 17.30 9 tot 11 jaar.

groep 4 17.30 - 18.30 11 jaar en ouder.

Kosten: € 22,50 per 2 maanden, betaling per automatische incasso

Wie: Jongens en meisjes vanaf 5 t-m 12 jaar.

Waar: De gymzaal aan de Berliozstraat 3.

Informatie en aanmelding aan de gymzaal tijdens de lessen.

Dinsdag; POWER YOGA

Op diverse plaatsen in Capelle geeft Nelleke Slotboom yogalessen. Naast hatha- en zwangerschapsyogalessen biedt zij dynamische yogalessen aan. Om deze laatste lessen gaat het in Intermezzo.

Dit is een yogavorm waarbij je het flink warm kunt krijgen. Vrijwel iedereen kan meedoen want de oefeningen (asanas) zijn op elk niveau uit te voeren; ga bij twijfel even langs de huisarts. De opeenvolgende yogahoudingen zorgen voor goede lichamelijke conditie, souplesse en spierkracht en voor geestelijke ontspanning. Ook zijn er korte meditaties en uitleg over yogafilosofie. De zin van yoga is om fit, gezond en levendig te blijven en je innerlijk te (her)ontdekken. Leven vanuit je Hart is de norm. Meer informatie via: 010-4517299 of 0642675840 en website: www.yoga-capelle.nl.

Data: Dinsdagavond, twee wekelijkse groepen (muv schoolvakanties)
Tijd: 19.15 uur tot 20.30 uur en van 20.45 uur tot 22.00 uur
Kosten: € 22,50 per maand, betaling per automatische incasso (1 keer in de twee maanden)
€ 5,00 voor een proefles
Wie: Volwassenen

Woensdag; PERFECT PILATES

Perfect Pilates is een intense training van de voornamelijk dieper liggende spieren met het accent op de lage onderrugspieren. Het stimuleert de doorbloeding, verbetert de stabiliteit, flexibiliteit en versterkt de buikspieren. De training is geschikt voor iedere leeftijdscategorie getraind of ongetraind en zeer geschikt voor mensen met rugklachten. Advies is om soepele kleding en badlaken mee te nemen.

Data: Woensdag, wekelijks (muv schoolvakanties)
Tijd: 18.30 uur tot 19.15 uur en van 19.30 uur tot 20.15 uur
Kosten: € 22,50 per maand, betaling per automatische incasso
€ 5,00 voor een proefles
Wie: Volwassenen

Vrijdag; KLAVERJASSEN

Een gezellig avondje klaverjassen. In competitieverband. (2 series van 4 avonden)

Data: Vrijdag 17 februari, 18 maart, 15 april.
Tijd: 20.00 uur en einde rond 22.30 uur.
Kosten: € 2,50 per avond.
Wie: Volwassenen

Iedereen is welkom!

KNUTSELEN 5+

Lekker creatief bezig zijn met allerlei materialen op de woensdagmiddag

Data: Momenteel is deze loopt deze activiteit niet, maar hier wordt aan gewerkt.
Tijd: 14.00 uur tot 15.30 uur
Kosten: € 2,50 per keer inclusief materialen, betaling contant bij inschrijving.
Wie: Kinderen vanaf 5 jaar

EN NATUURLIJK ONZE JAARLIJKSE WIJKACTIVITEITEN

Halloweenfeest, Sinterklaasfeest, Koninginnedag, Straatspeeldag, Wijkfeest en Vakantieactiviteiten.

Voor algemene informatie kunt u contact opnemen met Sociaal cultureel werker Debbie Bernaerts: 06-39110596 of mail dbernaerts@dock.nl