

**BLIJF OP DE HOOGTE!****ABONNEER OP ONZE NIEUWSBRIEF****week 10, 11, 12, 13 en 14****dinsdag 3 maart**

- 09.15 - 16.30 fitness zonder begeleiding
- 09.15 - 12.00 schilderen met Anneke
- 09.30 - 12.30 hoofdmassage met Jacqueline
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Rein

woensdag 4 maart

- 09.30 - 12.30 poppen maken/breien met Brigitte
- 09.30 - 12.30 yoga met Miriam
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.00 - 12.00 fotograferen met je tel. in Zinder** (zie site)
- 13.30 - 15.30 individueel gesprek Marijke
- 13.30 - 15.30 reiki/healing met Tineke

donderdag 5 maart

- 09.30 - 12.30 yoga met Jolanda
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.15 - 12.30 groepsgesprek met Marijke (zie inschrijfmop)
- 13.00 - 15.00 zingen voor je leven met Annet
- 13.00 - 16.00 creatief met Greet+Isolde

dinsdag 10 maart

- 09.15 - 16.30 fitness zonder begeleiding
- 09.15 - 12.00 schilderen met Anneke
- 09.30 - 12.30 hoofdmassage met Jacqueline

- 13.30 - 16.00 sieraden maken met Ineke
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Rein

woensdag 11 maart

- 09.30 - 12.30 poppen maken/breien met Brigitte
- 09.30 - 12.30 yoga met Miriam
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.00 - 12.00 fotograferen met je tel. in Zinder** (zie site)
- 13.30 - 15.30 individueel gesprek Marijke
- 13.30 - 15.30 reiki/healing met Tineke

donderdag 12 maart

- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 09.30 - 12.30 yoga met Jolanda
- 10.15 - 12.30 groepsgesprek met Marijke (zie inschrijfmop)
- 13.00 - 15.00 zingen voor je leven met Annet
- 13.00 - 16.00 creatief met Greet+Isolde
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Ineke

maandag 16 maart

- 15.30 - 17.00 Mannengroep
- 19.30 - 22.00 Lezingscyclus Leven&Dood thema
Diamantmodel**

z.o.z.

**week 10, 11, 12, 13 en 14****dinsdag 17 maart**

- 09.15 - 16.30 fitness zonder begeleiding
- 09.15 - 12.00 schilderen met Anneke
- 09.30 - 12.30 hoofdmassage met Jacqueline
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Rein
- 19.30 - 21.00 info-avond Samenloop voor Hoop Neerijnen**

woensdag 18 maart

- 09.30 - 12.30 poppen maken/breien met Brigitte
- 09.30 - 12.30 yoga met Miriam
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.00 - 12.00 fotograferen met je tel. in Zinder** (zie site)
- 13.30 - 15.30 individueel gesprek Marijke
- 13.30 - 15.30 reiki/healing met Tineke
- 19.30 - 21.30 bondgirls (gespreksgroep tot 50j)

donderdag 19 maart

- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 09.30 - 12.30 yoga met Jolanda
- 10.15 - 12.30 groepsgesprek met Marijke (zie inschrijfmap)
- 13.00 - 16.00 creatief met Greet+Isolde

dinsdag 24 maart

- 09.15 - 16.30 fitness zonder begeleiding
- 09.15 - 12.00 schilderen met Anneke
- 09.30 - 12.30 hoofdmassage met Jacqueline
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Rein

woensdag 25 maart

- 09.30 - 12.30 poppen maken/breien met Brigitte
- 09.30 - 12.30 yoga met Miriam
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.00 - 12.00 fotograferen met je tel. in Zinder** (zie site)
- 13.30 - 15.30 individueel gesprek Marijke
- 13.30 - 16.00 heart pillow met Thea

donderdag 26 maart

- 09.30 - 12.30 yoga met Jolanda
- 09.30 - 12.00 fitness met Dirk Jan
- 10.15 - 12.30 groepsgesprek met Marijke (zie inschrijfmap)
- 10.00 - 12.30 Prostaat kanker spreekuur met Wim en Arie
- 10.00 - 12.30 mandela tekenen met Rita
- 13.00 - 16.00 creatief met Greet+Isolde
- 13.00 - 15.00 zingen voor je leven met Annet
- 13.00 - 15.30 individueel gesprek Marijke
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Ineke

maandag 30 maart

- 15.30 - 17.00 Mannengroep

dinsdag 31 maart

- 09.15 - 16.30 fitness zonder begeleiding
- 09.15 - 12.00 schilderen met Anneke
- 09.30 - 12.30 hoofdmassage met Jacqueline
- 14.00 - 16.00 ontspanningsmassage met Rein

We raden iedereen aan zich van tevoren aan te melden voor alle activiteiten via info@thht.nl of 0344 606459 tijdens openingstijden. Wij bieden ook ontspanningsmassage door Ineke, dit is alleen op afspraak mogelijk.

■ Rood = nieuw of éénmalig.

Voor de activiteiten vragen we een eigen bijdrage van € 3,00 via de stempelkaart



Toons Fitnessclub € 3,- per keer via de strippenkaart

Toons Fitnessclub is op dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 17.00 uur open.