



MAANDAG

8.00 - 12.00 biljart maandagochtend
10.00 - 12.00 koersbal 1 GZ
12.00 - 16.00 biljart maandagmiddag
13.30 - 15.30 SeniorWeb foto bewerken gevorderden
13.30 - 16.00 koersbal 2 GZ
14.30 - 15.30 stoelyoga BZ start sept
18.45 - 19.45 hatha yoga Wilskracht BZ
20.00 - 21.00 hatha yoga Wilskracht BZ

DINSDAG

8.00 - 12.00 biljarten dinsdag
8.30 - 11.00 ATAL bloedprikken
9.30 - 13.00 SeniorWeb inloop pc- en tablethulp op afspraak
9.30 - 10.30 tai chi voor 65+ Chiatsurei
10.00 - 12.00 schilderclub Monet GZ
10.45 - 11.45 tai chi
11.00 - 12.30 literatuurgroep, 1^e dinsdag van de maand BZ
12.45 - 13.45 koor
14.00 - 16.00 schilderclub Palet GZ
14.00 - 16.00 schaken BZ
14.00 - 16.00 biljart
20.00 - 21.15 yoga - EnjoYoga BZ

WOENSDAG

7.00 - 9.00 zwemmen uit & thuis Noorderparkbad
9.00 - 10.00 critical alignment yoga 3 GZ
10.15 - 11.15 critical alignment yoga 4 GZ
11.30 - 12.30 critical alignment yoga 5 GZ
12.30 - 16.00 vrij biljarten
13.00 - 16.30 bridge GZ start sept
13.00 - 15.30 SeniorWeb thema, laatste woensdagmiddag/maand septBZ
20.00 - 21.00 tai chi gevorderden Chiatsurei

DONDERDAG

8.00 - 12.00 biljarten donderdag
8.30 - 11.00 ATAL bloedprikken
10.00 - 12.00 sportinstuif 50+ in Sporthal ICL (herstart)
10.30 - 11.30 bewegen voor mensen met chronische pijnklachten BZ
10.30 - 12.00 koffieochtend GZ
11.00 - 13.00 creatieve club CZ
13.00 - 13.30 gymnastiek o.l.v. fysiotherapeut BZ
14.00 - 16.00 kienen (let op: EVEN weken) GZ
14.00 - 16.00 tekenclub Art Group Focus CZ
20.00 - 21.15 yoga/qi gong Wilskracht GZ
20.00 - 21.15 yoga - EnjoYoga BZ

VRIJDAG

8.00 - 12.00 biljarten vrijdag
10.00 - 12.00 culturele club 1, oneven weken BZ
10.00 - 12.00 culturele club 2, even weken BZ
10.45 - 12.15 boodschappenbus naar de markt
13.00 - 14.15 countryline dansen GZ
13.30 - 15.30 creatieve inloopmiddag BZ/CZ
14.00 - 16.00 Wijzer Landsmeer, open culturele middagen, 1^e & 3^e vrijdag van de maand start sept BZ

ZATERDAG

9.00 - 10.00 critical alignment yoga 1
10.15 - 11.15 critical alignment yoga 2

ZONDAG

12.00 - 15.00 zondagslunch ± tweemaandelijks

GZ = grote zaal
BZ = bewegingszaal
CZ = cursuszaal

SamenMeer

organiseert activiteiten voor inwoners van Landsmeer van 55 jaar en ouder. Het programma is gericht op recreatie, informatie, preventie en mobiliteit.

Bovenal is SamenMeer een plek waar mensen elkaar ontmoeten. Voor het bezoeken van de vele cursussen of clubs of alleen voor een kop koffie en een gesprek.

Daarnaast is SamenMeer een ontmoetingsplek voor de talrijke vrijwilligers die onze organisatie draaiende houden. In alle gevallen ontmoet je andere inwoners van Landsmeer.

**Gewoon bij SamenMeer
in Landsmeer!**

SamenMeer

Dr. M.L. Kingstraat 2b

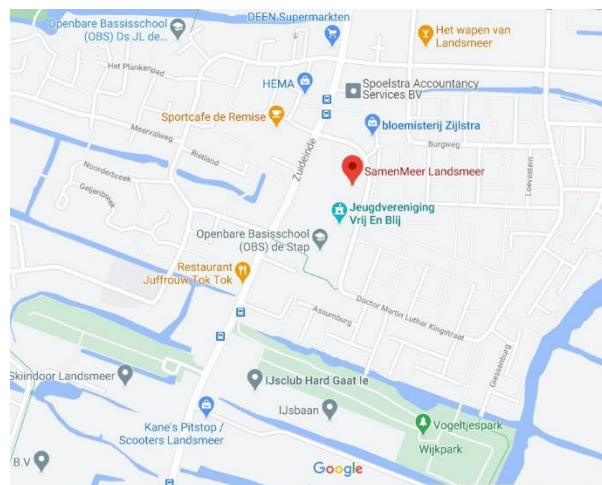
1121 CP Landsmeer

020 482 41 90

www.samenmeerlandsmeer.nl

email:

info@samenmeerlandsmeer.nl



Programma juli - sept 2022 SamenMeer Landsmeer



SAMENMEER

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer



SAMENMEER

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer