



Nieuwsbrief maart 2026

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RA Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbeginbijjou.nl

Dansontmoetingen breiden uit naar Wijkcentrum 't Houwke!

Wegens groot succes in Wijkcentrum Princenhof en Wijkcentrum Heksenwiel starten we nu ook met dansontmoetingen in Wijkcentrum 't Houwke! Om de week op dinsdagochtend verandert 't Houwke in een gezellige dansvloer. Onder begeleiding van een professionele dansdocent komen we samen in beweging. We dansen op allerlei muziekstijlen – van herkenbare klassiekers tot opzwepende wereldmuziek. **De sfeer is ontspannen, de drempel laag en de fun-factor hoog.**

Ervaring is niet nodig: iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo. Het gaat niet om perfectie, maar om plezier en de lol van samen dansen.

Wist je dat dansen niet alleen goed is voor je lichaam, maar ook voor je humeur? Tijdens het bewegen maakt je lichaam stofjes aan zoals endorfine en oxytocine. Die zorgen voor een gevoel van geluk en verbondenheid. Veel deelnemers geven aan dat ze tijdens het dansen even vergeten dat ze last hebben van pijntjes of andere klachten – en dat ze met een glimlach naar huis gaan. Kom het zelf ervaren en dans met ons mee!

Iedereen is welkom! Of je nu jong van geest bent of gewoon jong van hart, veel danservaring hebt of juist helemaal niet – het maakt niets uit. Voel je vrij om te komen kijken, meedoen of gewoon te genieten van het samenzijn.

Data 2026:

Dinsdag 31 maart	Dinsdag 9 en 23 juni	Dinsdag 13 en 27 oktober
Dinsdag 14 en 28 april	Dinsdag 18 augustus	Dinsdag 10, en 24 november
Dinsdag 12 en 26 mei	Dinsdag 1, 15 en 29 september	Dinsdag 8 en 22 december

Programma:

Van 10.00 tot 10.30 uur inloop, van 10.30 tot 11.30 uur dansen en van 11.30 tot 12.30 uur uitloop.

Locatie: Wijkcentrum 't Houwke, Grote Houw 227 Breda

Kosten: Prijs € 5,50 per keer (Proefles = gratis) Te betalen aan de kassa van het wijkcentrum.



De dansontmoetingen worden mogelijk gemaakt door:

De Ader www.deaderbreda.nl

Vragen of meer informatie? info@dansnest.nl

Vervolg nieuwsbrief zie andere zijde

www.wijbeginbijjou.nl



Vervolg nieuwsbrief Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbegintbijjou.nl

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
09.30 - 10.30	Tai Chi	
10.45 - 11.45	Chi Kung	
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(4 ^e maandag van de maand)
13.30 - 15.30	Zing Mee	(1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)

Dinsdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.00 - 12.00	PC Café	
10.00 - 12.30	Dansontmoeting	(Vanaf 31 maart om de week)
10.15 - 11.15	Wandelclub (snel)	
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)	
11.30 - 12.30	Soepdag	(3 ^e dinsdag van de maand)
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.30	Handwerkgroep	
13.30 - 14.15	Gym	
18.30 - 23.00	Rikken	(Om de week)

Woensdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
10.30 - 11.30	Dansfit	
20.00 - 23.00	Schaken	(Aanmelden via s.meeles@casema.nl)

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
10.30 - 11.15	Gym	
12.00 - 13.00	Samen lunchen	(Vooraf opgeven)
13.30 - 16.30	Canasta	
14.00 - 15.00	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw	
14.00 - 16.00	Sjoelen	
15.00 - 17.00	Las Lanzas Spaanse conversatie	(2 ^e donderdag van de maand)
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	

Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
10.30 - 11.30	Yoga	(Aanmelden via margojansen57@gmail.com)
13.30 - 18.00	Bridge	

Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)