



ACTIVITEITEN FEBRUARI 2025 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 05 feb	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	12.30 – 13.15 uur	Recovery Run
	13.30 – 14.15 uur	Power fit
Do 06 feb	10.00 – 16.30 uur	OPEN DAG
	10.00 – 11.45 uur	Creatief Atelier
	13.30 – 14.15 uur	Yoga Nidra
Vr 07 feb	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema: kwaliteit van leven
Wo 12 feb	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	14.00 – 15.15 uur	Dansende Stem
Do 13 feb	10.00 – 11.45 uur	Creatief Atelier
	12.45 – 15.45 uur	Massage Heleen
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vr 14 feb	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 17 feb	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst AYA+ (open voor iedereen tussen 28-46jaar) thema: zingeving
Wo 19 feb	10.00 - 11.00 uur	Do In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	12.30 – 13.15 uur	Recovery Run
	13.30 – 14.15 uur	Power fit



Do 20 feb	10.00 – 11.45 uur	Creatief Atelier
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vr 21 feb	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 24 feb	19.30 – 21.00 uur	Mannen onder elkaar
Wo 26 feb	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
Do 27 feb	10.00 – 11.45 uur	Creatief Atelier
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vr 28 feb	09.30 – 10.45 uur	Yoga

Aanbod dat niet vast op agenda staat:

- Oncologisch spreekuur op afspraak
- Vragen over het UWV op afspraak
- Coaching (algemeen & richting werk) en systeemgesprekken
- Cursus Omgaan met Stress en Mindfulness training
- Boekenuitleen
- Kookworkshops
- Positieve Gezondheid: Het andere Gesprek



IPSO Huis Kennemerland
Wulverderlaan 51
(023) 888 53 67
info@ipsohuiskennemerland.nl
ipsohuiskennemerland.nl