

		Wat	Wanneer	Leeftijd
Ontmoe-ting	instuif	Ontspannende activiteiten zoals cinema, bowling, quiz, etentje, ...	Donderdag van 19u tot 21u30	Vanaf 18 jaar
	rif raf	Ontspannende activiteiten zoals cinema, bowling, quiz, etentje, ...	Om de week op maandag van 18u30 tot 20u30	Vanaf 16 tot 30 jaar
sport	figuurtraining	Oefeningen voor billen, buik, borsten, benen op leuke muziek	Maandag van 19u tot 20u	Vanaf 16 jaar
	zwemmen	Nieuwe zwemtechnieken aanleren, uithouding verbeteren, recreatief zwemmen	Dinsdag van 10u30 tot 12u30, in het sportcentrum van Genk	Vanaf 18 jaar
	rolstoeldansen	Een ruime waaier aan dansstijlen aanleren samen met een staande partner of duwer	Dinsdag van 19u30 tot 21u30	Vanaf 18 jaar
	G-karate	Je leert de grondbeginselen van karate	Donderdag van 11u tot 12u, in Ter Heide	Vanaf 18 jaar
	wandelen	Samen wandelen in de ruime omgeving van de regenbOog	Dinsdag van 13u30 tot 15u30	Vanaf 18 jaar
	dansles	Dansen op hedendaagse muziek	Zondag van 10u tot 11u	Vanaf 16 jaar
workshop	bakken	Lekkernijen bakken	Maandag van 13u30 tot 15u30	Vanaf 18 jaar
	koken	Samen soep en leuke gerechten maken	Dinsdag en donderdag van 10u30 tot 12u30	Vanaf 18 jaar
	crea	Creatief omgaan met verschillende materialen	Dinsdag en donderdag van 13u30 tot 15u30	Vanaf 18 jaar
	actualiteit	Samen de krant lezen en ontdekken wat er in de wereld gebeurt	Dinsdag van 13u30 tot 15u30	Vanaf 18 jaar
	Deze activiteiten gaan <u>niet</u> door tijdens de schoolvakanties!			