



Maasstraat 3  
1966 VN Heemskerk  
tel. 0251 – 248648  
E-Mail: [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl)

Kijk voor meer info op:  
<https://destut.nl/>

Wat	dag	tijd	Wat	dag	tijd
<b>BEWEGING</b>			<b>VREEMDE TALEN</b>		
Dans je fit	ma	14.15 - 15.15	Engelse conversatie	woe even weken	13.30 - 15.30
La Blast partnervrij dansen 1	do	14.30 - 15.15	Duitse conversatie	di oneven weken	13.30 - 15.00
La Bast partnervrij dansen 2	do	15.30 - 16.15	Franse conversatie	vrij	09.00 - 10.30
Gym op de stoel	di	12.45 - 13.15	Spaanse conversatie	vrij	09.00 - 10.30
Fifty fit	di	13.30 - 14.30	<b>DIVERSEN</b>		
Keep fit	di	14.30 - 15.30	Koffie plus	dagelijks	09.30 - 16.00
Jeu de boules	ma en do	13.30 - 15.30	Alzheimer trefpunt	2e di van de maand	19.30 - 22.00
Yoga 1	woe	09.00 - 10.00	Stutlunch	laatste zondag van de maand	12.30 - 15.30
Yoga 2	woe	10.15 - 11.15	<b>OVERIG</b>		
Yoga 3	woe	11.30 - 12.30	Samen met een boek op		
Yoga 4	vrij	09.00 - 10.00	maandag	2e maandag van de maand	10.00 - 11.30
Yoga 5	vrij	10.30 - 11.30	Leesboek boekensteun	laatste di van de maand	09.15 - 10.45
Qigong en Tai Chi	do	12.15 - 13.15	Taalcarrousel (SPA)	woe	09.00 - 10.30
Tafeltennis	ma	09.30 - 11.30	Kunstgeschiedenis		
Aziatische bewegingsleer 1	ma	12.00 - 13.00	van 3 oktober 2024 t/m 14 november 2024		
Aziatische bewegingsleer 2	ma	13.00 - 14.00	donderdag 13.30 - 15.30		
<b>CREATIEF</b>			Kunstgeschiedenis		
Quiltby	1e en 3e maandag van de maand	13.30 - 15.30	van 6 maart 2025 t/m 10 april 2025		
Crea groep	do, even weken	13.30 - 15.30	donderdag 13.30 - 15.30		
Toveren met textiel	woe, even weken	10.30 - 12.00	Wonen en leven in de IJmond		
Tekenen naar waarneming	woe, oneven weken	13.30 - 15.30	van 26 september t/m 31 oktober		
Tekenen en schilderen	do	10.00 - 12.00	donderdag 09.30 - 11.30		
Mandala tekenen	2e en 4e ma van de maand	13.30 - 15.30	Beter fotograferen - hoe doe je dat?		
Stut ensemble, zang en			van 12 september t/m 19 december		
bespelen van instrumenten	di	09.30 - 11.30	donderdag 13.30 - 15.30		
Het Stutkoor	do	10.30 - 11.45	Beter fotograferen - vervolgcursus		
<b>SPELLEN</b>			van 16 januari t/m 24 april		
Bridge voor gevorderden	di	10.30 - 12.30	donderdag 13.30 - 15.30		
Competitie bridge	vrij	13.00 - 16.00			
Bridge voor beginners	di	13.00 - 15.00			
Klaverjassen	woe	13.00 - 16.00			
Kezebord	1e en 3e vrijdag van de maand	13.00 - 16.00			