

Sterk en gezond

Een cursus voor mannen

Wil jij meer kracht?

Wil jij je gezonder voelen?

Wil jij positiever denken?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde leefstijl

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken (10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Voeding is belangrijk
wil je sterk en fit
blijven!



Iedere les:
beweging, sport
of spel



Datum: iedere woensdag

okt.: 02, 09, 16, 23

nov.: 06, 13, 20, 27

dec.: 04, 18

Tijd

12.00 -14.00 uur

Locatie

HvdW de Halte

Hoge Schiehof 39

Meer weten of aanmelden
neem contact op met
Esther Gerverdinck-van Riessen

Email:

e.gerverdinck@wmoradar.nl

Tel:

06-31774851

De cursus is gratis!