

Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?
Wil jij een gezonder gewicht?
Hoe kan je hieraan werken?

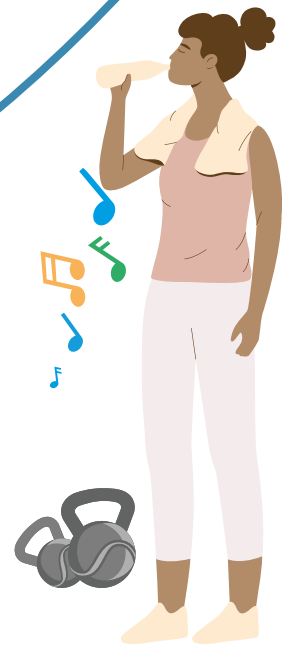
Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde voeding & gezond leven
1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Ik wil meer
leren over
voeding



Datum: iedere maandag

mei: 12, 19, 26

juni: 02, 16, 23, 30

juli: 07, 14

sept: 01, 08

Tijd: 14:00-16:00 uur

Locatie:

HvdW VEC-Pier 80

Jan Kobbelstraat 51

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Zeynep Toptas

Email: z.toptas@inmovement.nu

Tel: 06-25396357

De cursus is gratis!