

LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > Positiever denken?

Start de training bij jou in de buurt

DE TRAINING IS GRATIS

OVER DE TRAINING:

Iedere week krijg je 2 uur les:
1 uur over gezonde voeding & gezond leven
1 uur actief bewegen

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

Datum: iedere woensdag



September: 9, 16, 23, 30

Oktober: 7, 14, 28

November: 4, 11, 18, 25



Tijd:

13:00-15.00



Locatie:

Huis van de Wijk Het Lage Land
Remmet van Milplaats 15



In samenwerking met:

gro-up

Contactpersoon
Eke Poortinga



06-11849827



planning@inmovement.nu

