

STERK EN GEZOND

VOOR MANNEN

- Wil jij meer kracht?
- Wil jij je gezonder voelen?
- Wil jij 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 maandag



sept: 7, 14, 21, 28

okt: 5, 12, 26

nov: 2, 9, 16, 23, 30



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

HvdW Zevenkamp
Ambachtsplein 141



In samenwerking met:

gro-up

Contactpersoon
Eke Poortinga



06-11849827



planning@inmovement.nu

