

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 maandag



sept: 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:



Contactpersoon
Eke Poortinga



06-11849827



e.poortinga@inmovement.nu

