MOVEMENT
zet in beweging

LEEF EN BEWEEG

Wil jij
> Gezonder leven?
> Minder stress?
> Meer rust?
> Positiever denken?

Start de training bij jou in de buurt
Voor iedereen tussen de 18 en 65 jaar





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 vrijdag

dec: 11, 18
jan: 8, 15, 22, 29
feb: 5, 12, 19
mrt: 5, 12

Tijd:
11:00-13:00

Locatie:
Huis van de Wijk Het Middelpunt
Slinge 250

In samenwerking met:

INCLUZIO ROTTERDAM.

Aanmelden bij:

Eke Poortinga
0611849827
planning@inmovement.nu