

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 vrijdag



sept: 11, 18, 25

okt: 2, 9, 16, 30

nov: 6, 13, 10, 27



Tijd:

9.30–11.30 uur



Locatie:

Huis van de Wijk
De Nieuwe Nachtegaal
Huismanstraat 30



In samenwerking met:



De Nieuwe Nachtegaal
Het kloppend hart van Charlois

Aanmelden bij:

Eke Poortinga

0611849827

planning@inmovement.nu

