

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



Juni: 12, 19, 26

Juli: 3, 10, 17

Zomervakantie

September: 4, 11, 18, 25

Oktober: 2



Tijd:

10:00-12:00 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

