

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 woensdag



December: 9, 16
kerstvakantie

Januari: 6, 13, 20, 27

Februari: 3, 10, 17
voorjaarsvakantie

Maart: 3, 10



Tijd:
10.00-12.00



Locatie:
Millinxparkhuis – Maaszaal
Millinxstraat 69



In samenwerking met:



Contactpersoon
Eke Poortinga

0611849827
planning@inmovement.nu