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

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 donderdag

okt: 29
nov: 5, 12, 18, 26
dec: 3, 10, 17
jan: 7, 14, 21

Tijd:
13:30-15:30 uur

Locatie:
Stichting Pluspunt
Samuel Mullerplein 17-C

In samenwerking met:

PL+S P.NT werkcentrum

Aanmelden bij:

Officemanager
Eke Poortinga

06-11849827
planning@inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard! info@inmovement.nu www.inmovement.nl