MOVEMENT
zet in beweging

GELUK ZIT TUSSEN JE OREN

Positief denken en blijven!
Beter leren omgaan met stress!
Omgaan met verandering!

Doe mee met deze training en meld je aan!
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 donderdag

jan: 7, 14, 21, 28
feb: 4, 11, 18
mrt: 4, 11, 18, 26

Tijd:
9:30-11:30

Locatie:
HvdW VEC-Pier 80
Jan Kobellstraat 51

In samenwerking met:

INCLUZIO ROTTERDAM.

Contactpersoon
Eke Poortinga

06-11849827
planning@inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

info@inmovement.nl www.inmovement.nl