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

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:
11:30-13:30

Locatie:
Huis van de Wijk Post West
Tidemanstraat 80

In samenwerking met:

INCLUZIO ROTTERDAM.

Contactpersoon
Eke Poortinga

0611849827

planning@inmovement.nu