

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



sept: 10, 17, 24

jokt: 1, 8, 15, 29

nov: 5, 12, 18, 26



Tijd:

14:00-16:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk Pier80
Rösener Manzstraat 80
Spiegelzaal



In samenwerking met:

**INCLUZIO
ROTTERDAM.**

Aanmelden bij:

**Officemanager
Eke Poortinga**

06-11849827

planning@inmovement.nu

