

# 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 gezond leven

1 uur actief bewegen

De training duurt 11 weken:

(11 bijeenkomsten)

### **Datum: iedere woensdag**



**sept:** 23, 30

**okt:** 7, 14, 28

**nov:** 4, 11, 18, 25

**dec:** 2, 9



**Tijd:**

9:30–11:30 uur



**Locatie:**

Rotterdamse Munt

Rosestraat 200



In samenwerking met:

**Rotterdamse**  
*Munt*

Aanmelden bij:

**Eke Poortinga**

Officemanager InMovement



0611849827

[planning@Inmovement.nu](mailto:planning@Inmovement.nu)

**Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!** [www.inmovement.nl](http://www.inmovement.nl)