

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!

"Ik kan nu meer nadenken over m'n toekomst omdat ik beter in m'n vel zit"

Scan voor meer informatie en aanmelden.



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 dinsdag



jan: 27

feb: 03, 10, 24

mrt: 03, 10, 17, 24, 31

april: 07, 14



Tijd:

10:00–12:00 uur



Locatie:

HvdW Slaghekbuilt

Slaghekstraat 140 (Hillesluis)



Contactpersoon

Fardau Meijerink



06-14711448



fmeijerink@solnetwerk.nl

In samenwerking met:

SOL

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!



info@inmovement.nl



www.inmovement.nl