

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 dinsdag



mei: 12, 19, 26

juni: 02, 09, 16, 23, 30

juli: 07, 14



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

HvdW Post West
Oostzeezaal/Tidemanzaal
Tidemanstraat 80



In samenwerking met:

wmo radar

**Contactpersoon
Eke Poortinga**



06-11849827



planning@inmovement.nu

