

Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

**Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?
Wil jij een gezonder gewicht?
Hoe kan je hieraan werken?**

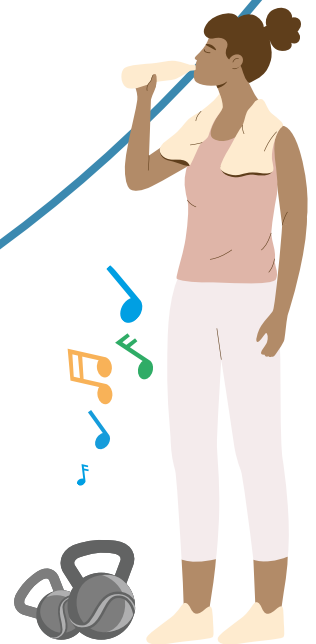
Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:
1 uur over gezonde voeding & gezond leven
1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Ik wil mij
gezonder voelen



Ik wil meer
leren over
voeding



Datum: iedere donderdag

mei: 22
juni: 05, 12, 19, 26
juli: 03, 10, 17
sep: 04, 11, 18

Tijd:
10:00-12:00 uur

Locatie:
Huis van de Wijk
Teldersweg 239

Meer weten of aanmelden
neem contact op met
Walter van Vliet

Email:
walter.vanvliet@gro-up.nl
Tel:
06-22616290

De cursus is gratis!