

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



okt: 15, 29

nov: 5, 12, 19, 26

dec: 3, 10



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

HvdW De Hoekstee
Mercatorweg 50



In samenwerking met:



**Contactpersoon
Desiree Buskens**



06-53262026



d.buskens@welzijnopdehoek.nl



www.welzijnopdehoek.nl

