

LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > Positiever denken?

Start de training bij jou in de buurt

Voor iedereen tussen de 18 en 65 jaar

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 woensdag



november: 4, 11, 18, 25

december: 2, 9, 16

kerstvakantie

januari: 6, 13, 20, 27



Tijd:

12.30-14.30



Locatie:

Huis van de Wijk De Dijk
Susannadijk 153



In samenwerking met:

SOL
SAMEN ONDERNEMEND LEREN

de **HERSTELACADEMIE** in de wijk
IJsselmonde

Aanmelden bij:
Eke Poortinga

Bel of WhatsApp: 0611849827
planning@inmovement.nu

Of via de aanmeld-knop op de website
www.inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > Positiever denken?

Start de training bij jou in de buurt

Voor iedereen tussen de 18 en 65 jaar

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 woensdag



november: 4, 11, 18, 25

december: 2, 9, 16

kerstvakantie

januari: 6, 13, 20, 17



Tijd:

12.30-14.30



Locatie:

Huis van de Wijk De Dijk
Susannadijk 153



In samenwerking met:

SOL
SAMEN ONDERNEMEND LEREN

de **HERSTELACADEMIE** in de wijk
IJsselmonde

Aanmelden bij:
Eke Poortinga

Bel of WhatsApp: 0611849827
planning@inmovement.nu

Of via de aanmeld-knop op de website
www.inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!