

GELUK ZIT TUSSEN JE OREN

Positief denken en blijven!

Beter leren omgaan met stress!

Omgaan met verandering!

Doe mee met deze training en meld je aan!

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.



okt: 28

nov: 04, 11, 18, 25

dec: 02, 09, 16

jan: 06, 13, 20



Tijd:

11:00-13:00



Locatie:

Huis van de Wijk IJsselmonde
Herenwaard 17



In samenwerking met:

SOL

Contactpersoon

Eke Poortinga



06-11849827



planning@inmovement.nu

Contactpersoon

Carolina Castro



06-34143343



ccastroplaza@solnetwerk.nl

