

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 maandag



sept: 14, 21, 28

okt: 5, 12, 26

nov: 2, 9, 16, 23, 30



Tijd:

14:00-16:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk Arcadia
1e etage Plaza
Apollostraat 211a



In samenwerking met:

gro-up
buurtwerk

Aanmelden kan bij:

Jeanette de Visser – 0612587385
Jeanette.devisser@gro-up.nl

Patty Groen – 0659997290
Pgroen@dock.nl

