

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.



maart: 19, 26

april: 02, 09, 16, 23

mei: 21, 28

juni: 04, 11, 18



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk
Teldersweg 239



In samenwerking met:

gro-up
buurtwerk

Contactpersoon
Walter van Vliet



06-22616290



walter.vanvliet@gro-up.nl