

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 gezond leven

1 uur actief bewegen

De training duurt 12 weken:

(10 bijeenkomsten)

Datum: iedere dinsdag.



okt: 06, 13, 27

nov: 03, 10, 17, 24

dec: 01, 08, 15, 22



Tijd:

10:00–12:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk IJsselmonde

Herenwaard 17



In samenwerking met:

SOL

aanmelden / vragen:

Carolina Castro

06-34143343

ccastroplaza@solnetwerk.nl

Eke Poortinga

06-11849827

planning@inmovement.nu