

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 woensdag



maart: 25

april: 1, 8, 15, 22

mei: 3, 20, 27

juni: 3, 10, 17



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk IJsselmonde
Herenwaard 17



In samenwerking met:

SOL

Contactpersoon
Eke Poortinga



06 1184 9827



e.poortinga@inmovement.nu