MOVEMENT
zet in beweging

LEEF EN BEWEEG

Wil jij
> Gezonder leven?
> Minder stress?
> Meer rust?
> Positiever denken?

Start de training bij jou in de buurt

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

november: 4, 11, 18, 25
december: 2, 9, 16
kerstvakantie
januari: 6, 13, 20, 17

Tijd:
12.30-14.30

Locatie:
Huis van de Wijk De Dijk
Susannadijk 153

In samenwerking met:

SOL
SAMEN ONDERNEMEND LEREN

Aanmelden bij:
Eke Poortinga

Bel of WhatsApp: 0611849827
planning@inmovement.nu

Of via de aanmeld-knop op de website
www.inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!