

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 dinsdag



maart: 17, 24, 31

april: 7, 14, 21

mei: 12, 19, 26

juni: 2, 9



Tijd:

11:00–13:00 uur



Locatie:

Woon-zorgcentrum Gerrit de Koker
Sionstraat 42



In samenwerking met:



Contactpersoon
Marcel Tiel



06 3863 4835



m.tiel@dock.nl

Na afloop kunt u blijven lunchen met verse soep en een boterham (€3,-). Wilt u op 17 maart blijven lunchen? Geef dit door bij uw aanmelding, dan weten wij op hoeveel personen we kunnen rekenen. We bekijken die dag of er animo is om na elke cursus een lunch aan te bieden.

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!



info@inmovement.nu



www.inmovement.nl