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

dec: 9, 16
jan: 6, 13, 20, 27
feb: 3, 10 , 17
mrt: 3, 10

Tijd:
9:00-11:00

Locatie:
Huis van de Wijk de Halte
Hoge Schiehof 39

In samenwerking met:

INCLUZIO ROTTERDAM.

Contactpersoon
Eke Poortinga

0611849827

planning@inmovement.nu

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard! info@inmovement.nu www.inmovement.nl