

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 donderdag



okt: 2

nov: 5, 12, 19, 26

dec: 3, 10, 17

jan: 7, 14, 21



Tijd:

13:30-15:30 uur



Locatie:

Stichting Pluspunt
Samuel Mullerplein 17-C



In samenwerking met:

**PL+S
P.N.T**
werkcentrum

Aanmelden bij:

**Officemanager
Eke Poortinga**



06-11849827



planning@inmovement.nu

