

Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?

Wil jij een gezonder gewicht?

Hoe kan je hieraan werken?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde voeding & gezond leven

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Datum: iedere maandag

mrt.: 17, 24, 31

april: 07, 14

mei: 12, 19, 26

juni: 02, 16, 23

Tijd: 09.30 - 11.30 uur

Locatie

HvdW De Zevensprong
Mosoelstraat 20

De cursus is gratis!

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Els Hijlkema

Email: ehijlkema@dock.nl

Tel.: 06-59926203

Ik wil meer
leren over
voeding

