

TIJD VOOR VITALITEIT ZEERIJP



Wil jij werken aan je leefstijl en meer bewegen? Ben je vaak moe of merk je dat je conditie niet meer zo goed is? Dan is ons leefstijlprogramma *Tijd voor Vitaliteit* iets voor jou!

Het programma duurt 10 weken. We starten met een persoonlijk gesprek. Daarna ga je 1,5 uur per week met een leefstijlcoach en beweegcoach in een groep van maximaal 12 mensen op een positieve manier aan de slag met je gezondheid.

INFORMATIE OVER HET PROGRAMMA

Data en tijd

Elke donderdag van 16:00 – 17:30

Startdatum: 9 januari 2025

Einddatum: 13 maart 2025

Locatie

Dorpshuis Bij Jacobus
Borgweg 9 in Zeerijp.

Kosten

€20,- voor het volledige programma.

**Meedoen?
Aanmelden kan tot
31 december 2024**

Mail naar

Camiel Buursma

c.buursma@hvdsg.nl

Of meld je aan via de website:

www.eemsdeltabeweegt.nl



Huis voor de Sport
Groningen



EEMSDelta
BEWEEGT



Fysiotherapie
Loppersum



Diëtistenpraktijk
Groningen