
MOVEWELL+

DOEL:

Verbetering van fysieke gezondheid, mentaal welzijn en sociale interactie voor volwassenen (18+) met chronische klachten.

INLUZIO
LEIDERDORP.



WORD FIT EN STERK!

SCHRIJF JE VANDAAG NOG IN !

Programma Highlights



12 weken lang, 2x (of meer) per week bewegen.
1 gezamenlijke les dinsdagavond start 20.00 uur,
daarnaast vrije keuze uit reguliere easyActive aanbod.



Workshops: yoga, gezond eten, vitality check.



Besloten WhatsApp & Facebook groep voor support
en communicatie.



GezondeBoel: Online zelfhulpprogramma voor
mentale ondersteuning.

Praktische Info



Startdatum: 14 mei 2024*



Tijd: 12 weken (week 20 t/m 31 2024)



Locatie: easyActive, Bloemerd 1-B, Leiderdorp



Kosten: €15,-**



Aanmelden

Receptie Includio Leiderdorp

Van Diepeningenlaan 110 G

2352 KA Leiderdorp (Sterrentuin)

Geopend ma t/m vrij 09.00-17.00 uur

E-mail: leiderdorp@includio.nl

T: 071-5413536

* intake gesprek voorafgaand aan start

** verrekening bij afsluiten easyActive
lidmaatschap na afronding cursus

MOGELIJK
GEMAAKT DOOR



SPORTAKKoord
LEIDERDORP