



Groups for Balance

Leefstijlcentrum Alkmaar B.V.

*'Ik weeg 6 kilo minder,
sinds ik begrijp wat ik eet.'*

**WIL JE GEZONDER
LEVEN?**

DAN IS VOEL JE GOED! IETS VOOR JOU!

Voel je goed!

Voel je goed! helpt je
gezonder te eten en meer te
bewegen

**WERK AAN EEN GEZONDER
GEWICHT IN EENVOUDIGE TAAL.**

DOE MEE MET DE CURSUS VOEL JE GOED!

WAT ?

- ADVIEZEN EN OEFENINGEN OVER VOEDING EN BEWEGEN
- SAMEN MET DE GROEP
- INDIVIDUEEL MET DE DIËTISTE
- HET DUURT EEN HALF JAAR



HOE ?

- JE KRIJGT EEN INTAKE
- 20 LESSEN MET DE GROEP
- 4 KEER EEN AFSpraak MET DE DIËTISTE
- 1 SUPERMARKTTOUR

WAAR ?

VERSCHILLENDE LOCATIES IN ALKMAAR:

- WIJKCENTRA
- ZAFFIER
- LEEFSTIJLCENTRUM ALKMAAR

KOSTEN?

DE CURSUS IS GRATIS!

MEEDOEN?

GEEF JE OP!

AANMELDEN OF VRAGEN?

NEEM CONTACT OP MET KARIEN LASSCHUIT,
COÖRDINATOR VOEL JE GOED! ALKMAAR.



K.LASSCHUIT@GROUPSFORBALANCE.NL



06-28894999