

Lekker fit & food!

Ben jij niet tevreden met je gewicht en/of conditie?
Zou je graag in 3 maanden tijd meer willen bewegen, fitter willen worden
én meer willen leren over gezonde voeding onder professionele
begeleiding van een fysiotherapeut en diëtiste?!

Dan is dit de cursus voor jou!

Meld je dan aan vóór 1 september!

Wie?	vanaf 18 tot 75 jaar die willen werken aan een gezondere leefstijl, meer willen bewegen en zowel hun conditie en/of eetpatroon- en eetgedrag te willen verbeteren.
Wat?	Een wekelijkse combi cursus (en totaal 12) fysio trainingen van 45minuten in kleine groepjes van max 4 personen en om de week (in totaal 6) een voorlichting van de diëtiste van 45 minuten. *
Waar?	Flevocentrum – Flevoweg 35 c in de Merenwijk, Leiden
Wanneer?	Iedere maandagavond vanaf 17 sept tot 17 dec. *
Intake individueel:	Voorafgaand aan cursus op maandagavond 27 aug en/of 3 sept door de fysiotherapeut ±20min
Kosten?	€17 per week! * Inclusief gratis koffie, thee & water.
Aanmelden?	Meer info: http://maaikeboeredietist.nl/nieuws/ & www.fysiovanderkaay.nl

Praktische mededelingen:

- Doe alvast sportkleding & binnen (schone) schoenen aan
- Neem mee; handdoek, flesje water, deodorant & eventueel een stuk fruit
- Eet goed voordat de cursus begint

Wij zijn super enthousiast om je lekker fit & f(g)ood te mogen begeleiden!

*Meer informatie over de cursus & kosten is te vinden op www.maaïkeboeredietist.nl onder de pagina 'nieuws' en op www.fysiovanderkaay.nl kunt u zich via het aanmeldformulier onder vermelding van cursus aanmelden.