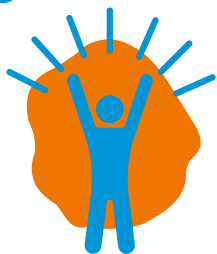


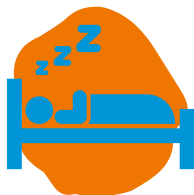
lekker in
je ~~life~~ life een fit gezin!



zelfvertrouwen



bewegen



slaap lekker



Cursus
voor
ouder
en
kind



voeding



opvoeding

Voor kinderen van 7-12 jaar
die op gezond gewicht willen komen,
samen met hun ouder(s)



met plezier samen fitter worden!

Tijdens deze **gratis cursus** komen we wekelijks 1 uur bij elkaar en gaan we bewegen, koken en tips uitwisselen. Na 13 weken:

- ✓ Zitten jullie lekkerder in je vel
- ✓ Voelen jullie je zelfverzekerder
- ✓ Maken jullie gezondere keuzes
- ✓ Stimuleren jullie elkaar om meer te bewegen
- ✓ Kennen jullie andere ouders en kinderen

De kinderen sporten na 13 weken nog door.

Meer info en inschrijven op
www.spurd.nl/lekkerinjelife

Vragen? Mail ons:

✉ info@spurd.nl