

Onderdeel van het Plan van Aanpak is  
vitaliteitstraining.

## ► VROUWEN IN BEWEGING

Onder begeleiding van een trainer.

We gaan wandelen en doen oefeningen.

De les duurt een uur. Na de les is er een half uur de tijd om wat te drinken, elkaar beter te leren kennen en te oefenen met de Nederlandse taal.

Vrouwen in Beweging is:

- Actief bewegen in de buitenlucht
- Fit en soepel worden (of blijven)
- Andere vrouwen leren kennen
- Oefenen met de Nederlandse taal

Aanmelden bij klantmanager

**Dag & tijd** Donderdag 9:00 uur

**Verzamelplaats** DZB