

Sportenderwijs - ODI



wij gaan voor een

Leren ontspannen, door inspanning (ODI)?

- Leer omgaan met uw gezondheidsklachten door speciale oefeningen. Onder deskundige begeleiding van een preventiemedewerker GGZ en een Sportenderwijs coach.
- Jannie Slijp - Liza Soffner ontspanningsoefeningen (rekken en strekken)

Start: 11 september t/m 6 november 2017
elke week op maandag
Tijd: Van 9.30 tot 11.45 uur
Waar: Het Gebouw (Spoorkamer),
Arubapad 2, Leiden Noord
Kosten: €16 voor 8 lessen (€2 per les)
(ook mogelijk met minimabeleid)



Contact en inschrijven:

Bij:
Jannie Slijp (Stichting Sijn)
T. 06-10763997 | E. jannieslijp@stichtingsijn.nl
Of:
Liza Soffner (Stichting Sportenderwijs)
T. 06-11228867 | E. liza@sportenderwijs.nl

**LIBERTAS
LEIDEN**
Sterk in de wijk

