

Samen bewegen



GEZOND
NOORD

Stoppen met roken



Wil jij

je
fitter
voelen?

Kom
gezellig
meedoen!

NIEUWENDAM

- **maandag, dinsdag en donderdag** Bewegen bij De Kleine Wereld. Info: Susan (Sciandri) en Corrie 06 1224 4894.
- **vrijdag** 8.30-9.30 uur. **Yoga voor beginners**. Huis van de Wijk Waterlandplein. €1 met Stadspas (groene stip). Info: 020-2382970.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Wandelen op vrijdagochtend** Waterlandplein, start tegenover Albert Heijn. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Buitensport voor mannen**. Waterlandplein, verzamelen bij het Huis van de Wijk. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 13.30-15.30 uur **Fietsen** vanaf het Huis van de Wijk Waterlandplein. 15 tot 30 km, e-bike welkom. Info: Ankie Frehe, 06 5131 1666.
- **vrijdag** 15.00-16:00 uur. **Mentale Kracht Groep**. Beverwijkstraat 9D, 2^e etage. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 51928415.

WE KUNNEN U OOK INDIVIDUEEL OP GANG HELPEN. BEL VRIJBLIJVEND:

Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 51928415

SPREEKT U LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937

Voedingsvragen



Lekker in je vel



Gezond Noord is een samenwerking van Doras en Buurteam Amsterdam Noord

www.gezond-noord.nl

Gratis!
(of bijna gratis)

Samen bewegen



GEZOND
NOORD

Stoppen met roken



GEZOND
NOORD

Wil jij

je
fitter
voelen?

Kom
gezellig
meedoen!

NIEUWENDAM

- **maandag, dinsdag en donderdag** Bewegen bij De Kleine Wereld. Info: Susan (Sciandri) en Corrie 06 1224 4894.
- **vrijdag** 8.30-9.30 uur. **Yoga voor beginners**. Huis van de Wijk Waterlandplein. €1 met Stadspas (groene stip). Info: 020-2382970.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Wandelen op vrijdagochtend** Waterlandplein, start tegenover Albert Heijn. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Buitensport voor mannen**. Waterlandplein, verzamelen bij het Huis van de Wijk. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 13.30-15.30 uur **Fietsen** vanaf het Huis van de Wijk Waterlandplein. 15 tot 30 km, e-bike welkom. Info: Ankie Frehe, 06 5131 1666.
- **vrijdag** 15.00-16:00 uur. **Mentale Kracht Groep**. Beverwijkstraat 9D, 2^e etage. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 51928415.

WE KUNNEN U OOK INDIVIDUEEL OP GANG HELPEN. BEL VRIJBLIJVEND:

Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 51928415

SPREEKT U LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937

Voedingsvragen



Lekker in je vel



Gezond Noord is een samenwerking van Doras en Buurteam Amsterdam Noord

www.gezond-noord.nl

Gratis!
(of bijna gratis)