



# een fit gezin!



zelfvertrouwen



bewegen



slaap lekker



Cursus  
voor  
ouder  
en kind



voeding



opvoeding

Voor kinderen van 6-12 jaar  
die op gezond gewicht willen komen,  
samen met hun ouder(s)



# met plezier samen fitter worden!

Tijdens deze **gratis cursus** gaan we bewegen, de supermarkt in en tips uitwisselen. We komen wekelijks 1 uur bij elkaar.

Na 13 weken:

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

Na afloop van de cursus mogen de kinderen wekelijks met elkaar blijven sporten.

**Meer info en inschrijven op [www.zaansfit.nl](http://www.zaansfit.nl)**

Vragen? Bel of mail ons:

✉ [info@joggzaanstad.nl](mailto:info@joggzaanstad.nl)

📞 06-41272924



**YesFit!**

okt. 2020