Beter slapen en meer energie met kleine stapjes

gewichtscoachmarijke

Zondag 30 november 2025 van 10:00 tot 12:00 uur

Over 17 uur

Chillicious

Appeldijk 39, Gorinchem

Voel jij je vaak moe of onrustig? Tijdens deze gratis workshop leer je wat kleine aanpassingen in je dag kunnen doen voor je slaap, energie en herstel.

We praten over wat voeding, beweging en ontspanning met elkaar te maken hebben en je krijgt makkelijke tips die je meteen kunt gebruiken.

Meer informatie en aanmelden kan hier

Wijk

Omstreken, Alle wijken

Voor wie

Jongeren, Volwassenen

Waarover

Eten / drinken, Recreatie / ontspanning

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
samengorinchem.nl/agenda

Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39
Beter slapen en meer ener... 30-11-2025 / 10:00 - 12:00 Appeldijk 39