

START 2 RUN

VITA
ATLETIEK CLUB

in TIEN weken
VIJF km joggen

OF in TIEN weken
10/15 km joggen

EEN CURSUS HELPT JE OP WEG !

Een cursus "joggen voor beginners" is de beste manier om het joggen onder de knie te krijgen. **Atletiekclub VITA** geeft u de mogelijkheid om deel te nemen aan deze cursus.

Waar wacht u nog op?

PRAKTISCHE GEGEVENS.

We komen tien weken iedere dinsdag en donderdag om 19u00 samen om de afstand op te bouwen. We starten op **9 september** met een informatievergadering. Deze gaat door in de kantine van de atletiekpiste om 19u00. De eerste training is op **16 september**. Samenkomst voor de cursus wordt telkens **de atletiekpiste**. De eindloop wordt 10 weken later gelopen. Iedereen die slaagt krijgt een brevet.

U bent verzekerd via de Vlaamse Atletiekfederatie (VAL). **De deelnameprijs bedraagt € 20 voor 30 lessen.**
Inschrijven gebeurt tijdens de informatievergadering of tijdens de eerste training.

Iedere deelnemer krijgt een schema mee. Is dit te zwaar dan wordt dat besproken met de begeleiders. Bij de eindloop loopt ieder op zijn eigen tempo. **Er is geen tijdslimiet!!**

Na de brevetloop volgt de uitreiking van de brevetten in de kantine. Terwijl u geniet van een drankje aangeboden door de club kan u kennis maken met de trainers en het bestuur van de club.

OOK DE KINDEREN ZIJN WELKOM IN ONZE CLUB.

Zij trainen op hetzelfde moment als de volwassenen. Voor € 55 zijn ze een heel jaar lid.

Het hele gezin op hetzelfde moment gezond sporten, dat is de missie van onze club!

Voor de meer ervaren joggers biedt VITA nu de mogelijkheid om een stapje verder te gaan!

Verbeter uw conditie en loop **in tien weken 10 km of zelfs 15 km.**

Deze cursussen worden tegelijkertijd met de startcursus gegeven, maar starten om 18:45.

Inschrijvingsgeld bedraagt eveneens € 20.

ZES GOEDE REDENEN om te joggen

Tegenover andere sporten heeft joggen tal van voordelen.

- Je kan op elk moment van de dag joggen.
- Het is een eenvoudige en goedkope sport.
- Het is zeer goed om je te ontspannen.
- Het kan een onderdeel van een dieet zijn.
- Het is een gezonde buitensport zodat je al joggend kan genieten van de natuur.
- Je kan je conditie zeer snel verbeteren.

Alle info bij Guy Goubert
tel: 0474/52.74.34 of
Jef Gees tel : 054/32.60.64
of op onze site:
<http://www.atletiekvita.be>

€ 20 voor 30 lessen !