



Atletiekclub Vita & Vita Atom & C. M. organiseren

Start to run joggingcursus te Denderhoutem

Wat?

Een cursus van 10weken, waarna beginners 5km en gevorderden 10km of 15km in 1 stuk kunnen lopen.

New : info jeugdwerking

Wanneer?

info op zat 27092008 om 10 uur-zaaltje CM Hoogstraat 43 (aan gemeentehuis)

—zie www.starttorun.be

Waar?

in het Vondelhof te Denderhoutem – Vondelen (naast woning nr 18)

Waarom?

Om iets meer te vernemen over : waarom joggen , gepaste kledij , goed schoeisel, waarom meer bewegen , hoe een goede conditie opbouwen en nog veel andere interessante tips

Startdatum?

Eerste sessie vindt plaats op zondag 05 oktober om 9u30 en op woensdag 08 oktober om 19u30 (samenkomst onder de luifel aan de chalet)

Wat moet je meebrengen?

Vrienden en vriendinnen , sportkledij en een paar goede loop pantoffels

Wat mag je verwachten?

Meer uitleg over de aanpak van deze cursus, de werking van de club en ... een eerste rustige modeltraining volgens het start to run concept

Wat bij een geslaagde test?

Erkenning bij de mutualiteiten--- inschrijving 20 eur (leden vita nemen gratis deel)

Inschrijving via rekening 143-0672745-54 vita atom (met als referte : s2r)

Meer inlichtingen?

Voorzitter Jef Gees 054/32.60.64

Jan Arijs 053/83.76.48

vita@pandora.be

jan.arijs1@pandora.be

Organisatie in samenwerking met :



&

Atletiekclub Vita Ninove