

RUN4ANTWERP

Atletiek VOLHARDING vzw organiseert de opleidingsreeks :

TRAINING voor de 10 MILES in Antwerpen op 22 april 2018



Loop na 12 weken zonder problemen 16 km !



Aanvang op dinsdag 23 januari 2018 om 19.30 uur

- Waar: Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- Wanneer: elke *dinsdag en donderdag* om *19.30 uur*
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- Wie: voor de geoefende jogger
- Vereiste conditie: reeds 8 tot 10 km kunnen lopen (onafgebroken)
- Prijs: 30 € voor 12 weken
- Info: Danny Andries (0499 96 53 74)

Met medewerking van de Sportdienst van de Gemeente
Beveren en de Vlaamse Atletiekliga (VAL)

* **Voordelen** van het lidmaatschap : professionele begeleiding, sociaal contact met andere joggers, gratis gebruik van douche en toilet, gezellige kantine, extra verzekering tegen ongevallen, gratis inkom op alle activiteiten van de atletiekclub...

