

# Start2Run

Atletiek VOLHARDING \* vzw organiseert een opleidingsreeks :

## JOGGEN voor BEGINNERS



(Opleiding van 0 tot 5 km)

Loop na 12 weken zonder problemen 5 km !

Aanvang op dinsdag 17 september 2019 om 19.30 uur

En gratis INFO-avond op *maandag 16 september* om 19.30 uur,  
met vrijblijvende wandeltest van 2 km op de atletiekpiste

- Waar: Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- Wanneer: elke *dinsdag en donderdag* om *19.30 uur*  
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- Wie: voor iedereen die haar of zijn conditie wil verbeteren
- Vereiste conditie: géén (enkel de wil om er aan te beginnen)
- Prijs: € 35 voor 12 weken
- Info: Paul Florin (03 755 42 50) - Annemie Van den Camp (03 775 06 32)

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

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 club..



# Run4Fun

Atletiek VOLHARDING \* vzw organiseert een opleidingsreeks :

## JOGGEN voor GEVORDERDEN

(Opleiding van 5 tot 10 km)

Loop na 12 weken zonder problemen 10 km !

Aanvang op dinsdag 17 september 2019 om 19.30 uur

En gratis INFO-avond op *maandag 16 september* om 19.30 uur,  
met vrijblijvende wandeltest van 2 km op de atletiekpiste

- Waar: Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- Wanneer: elke *dinsdag en donderdag* om 19.30 uur  
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- Wie: voor elke jogger die het nog beter wil doen
- Vereiste conditie: reeds 4 tot 5 km kunnen lopen (onafgebroken)
- Prijs: € 35 voor 12 weken
- Info: Paul Florin (03 755 42 50) - Ronny Everix (0476 841 118)

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

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 club...

