

Loopcursus voor beginners



**van 0 km naar 5 km
in 12 weken**

**Een organisatie van sportdienst Wommelgem
in samenwerking met Wommelgem Atletiek Vereniging**

Ga de uitdaging aan en verleg je sportieve grenzen!

Gedurende 12 weken werk je drie keer per week op een medisch verantwoorde manier aan je conditie. Opzet van de cursus is dat je na 12 weken **5 km kan lopen** op eigen tempo.

Voordelen

De ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en je te wapenen tegen allerhande gezondheidsrisico's. Lopen kan op elk moment van de dag en is een eenvoudige en goedkope manier van bewegen.

Wie

Iedereen vanaf 16 jaar

Duur

De cursus loopt over 12 weken. Na 12 weken wordt er een eindtest voorzien en ontvangen de geslaagden een brevet.

Start

Start op dinsdag 16 maart 2010 – einde op zondag 6 juni 2010

Waar

Atletiekpiste Fort 2 – Fort II straat z/n – 2160 Wommelgem
We verzamelen aan het clublokaal van de Wommelgem Atletiek Vereniging (gelegen in het officierengebouw aan parking 1)

Uren

Dinsdag en donderdag om 18u30, zondag om 10 uur

Prijs

€ 15 incl. verzekering

Lesgevers

Trainers van Wommelgem Atletiek Vereniging

Kledij

Sportieve kledij, loopschoenen en regenjasje

Info

Wommelgem Atletiek Vereniging, Danny Coulier, 0497 47 43 80
(op werkdagen na 16u30)

Inschrijven

Sportdienst Wommelgem - Kaakstraat 2 – 2160 Wommelgem
Tel. 03 355 12 59 – sportdienst@wommelgem.be
(van maandag tot vrijdag 8u30 - 13u + maandagavond 18u - 21u)