

Loopkriebels?

Dan moet je bij **Gezinsbond Bavikhove** zijn voor de 2^{de} editie:

RUN - workout! (0 tot 5 km)



Voor mannen én vrouwen

Vanaf 16 jaar

geen basisconditie vereist

€20 leden / €30 niet leden

Verzekering inbegrepen

Attest terugbetaling mutualiteit

Loopschema van 10 weken

3 trainingen per week (1 individueel)

Na 10 weken kan je 5 km lopen!

We besteden aandacht aan looptechnische oefeningen, krachttraining en stretchen!

Begeleide training op:

- maandag 20u00

- woensdag 20u00

3^{de} training individueel

Start 19/04/2021

20u

Voetbalveld Bavikhove



Online infomoment

Woensdag 31/03/2021 om 20u

Link te verkrijgen via bewegen@gezinsbond-bavikhove.be

Meer info of inschrijven?

Céline Van Steenkiste – 0479/ 74 58 59

Inschrijven kan enkel door het sturen van een email:

bewegen@gezinsbond-bavikhove.be