

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

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 20u15
- woensdag 20u15

3^{de} training individueel



Start 18/04/2022

Voetbalveld Bavikhove

Meer info of inschrijven?

Céline Van Steenkiste – 0479/ 74 58 59

Inschrijven kan enkel door het sturen van een email:

bewegen@gezinsbond-bavikhove.be