



Gezinsbond Bavikhove

organiseert: ism



RUN-workout! 2^{de} editie!

Begeleide training op:

- dinsdag 20u00

- donderdag 20u00

3^{de} training individueel

Start 31/03/2020 – 20u

Voetbalveld Bavikhove

Loopschema van 10 weken

0 tot 5 km

of

5km onderhoud

of

5 tot 10 km

Voor mannen én vrouwen

Vanaf 16 jaar

geen basisconditie vereist

We besteden aandacht aan
looptechnische oefeningen,
krachttraining en stretchen!

€20 leden / €30 niet-leden

Verzekering inbegrepen

Attest terugbetaling

Noteer alvast

1 juni in jullie
agenda

Meer info of inschrijven?

bewegen@gezinsbond-bavikhove.be

Vrijblijvend infomoment dinsdag 24 maart

20u00 - Oude Bib in Bavikhove