

CURSUS voor beginnende hardlopers

Vanaf januari 2017 kun je gedurende 6 weken kennismaken met hardlopen. Onder begeleiding van een ervaren trainer word je begeleidt om op een verantwoorde manier kennis te maken met hardlopen

Gedurende 6 weken kan je voor slechts €10,- deelnemen aan een starterscursus onder begeleiding van een gediplomeerd trainer op onze atletiekbaan. Meld je nu aan!



- **Voor wie?**

Beginnende hardlopers die in groepsverband willen kennismaken met hardlopen.

- **Wanneer?**

Vanaf dinsdag 10 januari om 18:45-19:45 op de atletiekbaan Vrijburg te Vlissingen

- **Wat?**

Op een verantwoorde wijze gedurende 6 weken kennismaken met hardlopen onder professionele begeleiding.

Naast hardlopen krijg je ook informatie over kleding, voeding en loopschema's.

- **Doel?**

Na 6 weken kun je 25 minuten hardlopen zonder te wandelen.

- **Kosten**

De kosten bedragen €10,-. Hiervoor kun je 6 keer deelnemen aan de startersgroep én kun je gratis deelnemen aan Massaloop in Oostkapelle (5km).

- **Aanmelden**

Meld je voor 7 januari aan via starten@Dynamica-sport.nl

Graag tot ziens op dinsdag 10 januari!

Atletiekvereniging Dynamica
Atletiekbaan Vrijburg
Sportweg 10-14
Vlissingen