

Meer bewegen? Conditie verbeteren? Beginnen joggen?

# START RUN

LEER 5 KM LOPEN IN 10 WEKEN!



EEN ORGANISATIE VAN

I.S.M.



RUNNING & CO



START 2 RUN

tuinhout  
centrum



Wil je graag lopen, maar weet je niet goed hoe te beginnen? Al dikwijls geprobeerd in je eentje op te bouwen naar 5 km maar zonder succes? Zin in een babbel tijdens het sporten? En dit allemaal onder ervaren begeleiding? Enthousiaste en professionele trainers staan klaar om je te helpen!

# START RUN

Kom langs op onze nieuwe cursus START TO RUN. Start op maandag 10 september 2018  
Meer informatie, inschrijven en betalen tijdens de eerste les.

**Wat?**

Progressief opbouwend joggen naar 5 km en dit op 10 weken tijd onder begeleiding van ervaren trainers.

**Wie?**

Iedereen vanaf 16 jaar.

**Wanneer?**

We starten met een infosessie op maandag 10 september 2018 om 18u30.  
Vanaf dan trainen we 2x per week:  
Elke MAANDAGAVOND met start op maandag 10 september 2018 van 19u tot 20u15.  
Elke ZATERDAGOCHTEND van 10u tot 11u15.

**Waar?**

Athletiekclub ABES, Vic Coveliersstadion, Jan Verbertlei 46, Edegem

**Prijs?**

€25,- (incl. verzekering).

**Vragen?**

Tijdens de trainingsuren van de recreanten (woensdag en vrijdag van 19u15-20u30)  
of bij Goedele Mulkers ([goedele.mulkers@scarlet.be](mailto:goedele.mulkers@scarlet.be))

[www.abes-edegem.be](http://www.abes-edegem.be)