

samen
anders

gezond

start-to-run



Ja, het kriebelt, de lente is in aantocht. Even de winterkoude uit ons lichaam schudden, en we zijn klaar voor een nieuwe zomer. Maar eerst aan de conditie werken.

Ja het is ons menens. **Samen** wil **iedereen** uitnodigen om aan sport te doen. Sport verruimt de geest, een gezonde geest in een gezond lichaam. Een goeie conditie, een goeie start. Daarom gaan we gedurende 10 weken voor een start-to-run. Een ideale gelegenheid voor niet-sporters en beginnende sporters om na 10 weken 5 km te lopen. Ben je geïnteresseerd, schrijf je in vóór **1 april** bij onderstaande mensen.

Praktisch:

- Doelstelling: 5 km lopen
gespreid over 10 dinsdagen vanaf 19u30
- Data: 2, 9, 16, 23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4 juni
- Doelgroep: mensen die op of onder nul staan wat lopen betreft
- Leeftijd: geen belang
- Benodigdheden: sportschoenen (joggings), sportkledij (trainingspak), een drankje (water)
- Plaats: de trainingen gaan door op verschillende plaatsen in ons mooi krekengebied
- Vervoer: onderling af te spreken
- Inschrijven: bij Carlos Bonamie (carlos.bonamie@telenet.be)
of Dirk Calsyn (dirk.calsyn@telenet.be)
- Prijs: 10 euro (verzekering inbegrepen)

*schrijf je in, tot gauw, met een
glimlach en een sportschoen*