



Loopgroep Beilen

start op
woensdag 4 januari 2012
met de cursus

Hardlopen voor beginners



De cursus bestaat uit 12 lessen.

De lessen zijn elke woensdag van 19:15 tot 20:30 uur op het sportveld van Vitesse aan de Eursingerweg en worden gegeven door een gediplomeerd looptrainer. Naast een goede trainingsopbouw wordt er aandacht besteedt aan loopscholing, blessure preventie, schoenen en kleding.

De doelstelling is dat je aan het eind van de cursus 5 kilometer of 30 minuten achtereen kunt hardlopen.

De kosten voor 12 lessen bedragen € 25,--.

Laat je ook grijpen door het loopvirus en meld je aan via ledenadministratie@loopgroepbeilen.nl

Je wordt niet automatisch lid. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Lysbeth de Jonge, telefoon 0593-526853, of kijk op onze website www.loopgroepbeilen.nl