

START TO RUN

Neem deel aan dit fitheids-initiatief en loop na 10 weken 5 km!

Wat?

Ter promotie van een gezonde en fitte levensstijl wordt de doelstelling 'ononderbroken 5 km kunnen lopen' door middel van opbouwende trainingssessies binnen een termijn van 10 weken nagestreefd onder deskundige begeleiding.

Wanneer?

Eerste training op dinsdag 31 maart 2009 onder leiding van een ervaren atletiektrainer.

Waar?

De eerste twee sessies gaan door op de Finse looppiste gelegen op het sportcentrum Lembeke, Heihoekse Kerkwegel 11 te 9971 Lembeke.

Verzamelen aan de tennischalet om 19.30 uur. Vanaf de derde sessie verzamelen aan de parking van de Lembeekse bossen in de Tragelstraat.

Voor wie?

Joggen staat open voor iedereen. Het is een efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en zich te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals een te hoge bloeddruk en overgewicht.

Prijs: 20 euro.

Meer info:

- Eric Van De Veire - Kerkstraat 37 /0201- 9971 Lembeke 09 377 06 43
- Gemeentelijke sportdienst - Heihoekse Kerkwegel 11 - 9971 Lembeke
09 376 82 20 (sportdienst@kaprijke.be)



Deze organisatie is een samenwerking tussen AC De Boslopers en de Sportdienst Kaprijke.