

START 2 RUN

van 0 naar 5km in 12 weken

AVLO organiseert in het voorjaar 2019 opnieuw een lessenreeks voor beginnende lopers.

Heb je al een tijdje het goeie voornemen om meer te sporten, maar weet je niet hoe te beginnen?

Zin om meer te bewegen en je hierdoor fitter en beter te voelen?

Wil je graag een loopuitdaging aangaan, maar zoek je een startpunt en goeie begeleiding?

Dan is deze lessenreeks zeker iets voor jou!

Wat?

- een stapsgewijze en onderbouwde lessenreeks, van het absolute begin, richting 5km lopen na 12 weken
- wekelijks 3 groepslessen onder begeleiding van de AVLO start-2-run coaches
- ook aandacht voor core stability en lenigheid, zodat we optimaal en fit de zomer kunnen ingaan
- incl. lidmaatschap AVLO (verdere opvolging na de lessenreeks)

Wanneer?

- Startdag met infosessie op zaterdag 23 februari, 10h00
- Elke week 3 groepslessies: maandag (19h), donderdag (19h), zaterdag (10h15)
- Eerste les op maandag 25 februari
- na 12 weken volhouden: je kan 5km lopen!

Waar?

- plek van afspraak is steeds de AVLO-kantine in Lokeren (Sportlaan, atletiekpiste)

Hoe?

Inschrijven kost € 70.

Hierin zit o.a. vervat:

- deelname aan de lessenreeks Start-2-run, van 0 naar 5km in 12 weken met onderbouwd schema
- begeleiding door de AVLO Start-2-run coaches bij de groepslessies
- verzekering voor ongevallen tijdens de begeleide sessies
- inclusief lidmaatschap AVLO én bij het slagen op de eindtest: club t-shirt en diploma

Inschrijven kan via www.avlo.be.

We verwachten jou op zaterdag 23 februari, om 10h aan de AVLO-kantine voor de start- en infosessie!

