



KONINKLIJKE ATLETIEK CLUB DUFFEL v.z.w.

AANGESLOTEN BIJ DE K..B.A.B. – V.A.L

www.duff.be

Jogbegeleidster :

Chantal Vertommen
Zeelstraat 7
2570 Duffel
0494/84.51.13
chantal_vertommen@hotmail.com



Wil je gaan joggen om beter in conditie te geraken of om wat overtollige kilo's te verbranden?

Heb je nog niet of zeer weinig aan sport gedaan?

Wil je 5 km onafgebroken lopen?

Haast je dan naar AC Duffel!

Wij organiseren voor jou een beginnerscursus "Start 2 Run" van 0 naar 5 km in 10 weken.

Waar: Sportcentrum Duffel, Rooienberg

Wanneer: Start cursus op maandag 19 maart 2012 om 19.00 uur
Training op maandag en donderdag om 19.00uur gedurende 10 weken.

Wie: Iedereen kan leren joggen. Er wordt geen medisch attest gevraagd, het is echter aan te raden een preventief doktersonderzoek te ondergaan.

Prijs: 25€ te storten tegen 18 maart 2012 op rekening 409-7566901-72 van Duffel A.C., met vermelding van "Start 2 Run 2012".

Infovergadering: Donderdag 15 maart 2012 om 19.00 uur in het Sportcentrum, onder de tribune.

Alle verdere info:

- Praktische info m.b.t. de organisatie en verloop van de cursus: per e-mail bij Chantal Vertommen (chantal_vertommen@hotmail.com)
- Algemene info omtrent "Start 2 Run": <http://www.val.be>

Noodzakelijke inschrijvingsgegevens:

Naam: Voornaam: Geboortedatum:

Straat + nr: Gemeente:

Telefoon: E-mail:

Gelieve de gevraagde inschrijvingsgegevens te melden aan Chantal Vertommen , bij voorkeur per e-mail voor 13 maart 2012 of op infovergadering.