

## Joggers/lopers – Code JO1 (beginners) of JO2 (gevorderden)

<p>Er wordt een opsplitsing gemaakt tussen beginnende en ervaren lopers. Voor de beginners hebben we een kort parcours uitgestippeld van ongeveer 3 – 6 km. Ook dit seizoen staan we weer klaar om u te begeleiden bij uw eerste loopervaring.</p> <p>De meer ervaren lopers kunnen kiezen voor een van de langere trajecten 9 – 12 km.</p> <p>We lopen in een gemengde groep van vrouwen en mannen in alle leeftijdscategorieën, dit alles in een familiale, niet competitieve sfeer tussen het groen van het Provinciaal Groendomein Vrieselhof.</p> <p>Wat kan je op zondagmorgen beter doen dan werken aan je conditie en gezondheid?</p>	
<p><b>Lesgever:</b></p> <p>Marcel Adinau</p>	<p><b>Foto lesgever:</b></p> 
<p><b>Wanneer/lessen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Joggers/lopers beginners: 3 – 6 km Code JO1 Zondag: van 10u00 – 10u45 Aanvang lessen: 4 september 2011 Einde lessen: einde juni 2012</li><li>• Joggers/lopers gevorderden: 9 – 12 km Code JO2 Zondag: van 10u30 – 11u45 Aanvang lessen: 4 september 2011 Einde lessen: einde juni 2012</li></ul>	<p><b>Waar:</b> <b>Provinciaal Groendomein Vrieselhof</b> Schildesteeweg 95 2520 Ranst Ingang kant parking fietsenstalling</p>
<p><b>Kostprijs lessen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Joggers/lopers beginners: Lidgeld (volledig seizoen): 25€</li><li>• Joggers/lopers gevorderden: Lidgeld (volledig seizoen): 30€</li></ul> <p>Verzekering is inbegrepen.</p>	<p><b>Contactgegevens sporttakverantwoordelijke:</b> Marcel Adinau Tel.: 03/384 30 42 e-mail: <a href="mailto:marcel.adinau@telenet.be">marcel.adinau@telenet.be</a></p>