



**NAAR** 5 KM

INFODAG DINSDAG 20 SEPTEMBER 2016

VAN O NAAR 5KM OF JOGGEN NAAR 10 EN 15 KM

VITA organiseert op de stedelijke atletiekpiste te Ninove een start2run-**sessie vanaf dinsdag 27 september** en dit om 19 uur. Dezelfde dag starten om 18 uur 45 twee sessies naar 10 of 15 kilometer. Bedoeling is dat de jogger(-in-spé) in 10 weken tijd zonder prestatiedwang 5, 10 of 15 kilometer leert lopen. Begeleiding door ervaren jogbegeleiders is voorzien op vaste uren op dinsdag, donderdag en zondag. **Op dinsdag 20 september om 19u15** vindt een **informatie-vergadering** plaats in de clubkantien naast de piste. Het inschrijvingsgeld bedraagt 25 euro en dit voor 30 trainingen; een aantal mutualiteiten betalen voor de ‘start-to-run’-cursus een gedeelte van het lidgeld terug. Als de jogger achteraf wil aansluiten bij de VITA-jogkern wordt de start-to-run bijdrage afgehouden van het lidgeld. Ook hier wordt in begeleiding voorzien. Voor meer info: website www.atletiekvita.be, email via [vita@telenet.be](mailto:vita@telenet.be) of bellen naar Eddy De Vogelaer: 0476/554.557.

**JEUGDATLETIEK NINOVE**

**Trainingen : elke dinsdag en donderdag van 18u30 tot 19u30 : vanaf de leeftijd van VIJF jaar.**

**Ingedeeld in verschillende leeftijdsgroepen. Jeugd, geboren in 2006 en 2005 begint om 18u45.**

**Info :** [**www.atletiekvita.be**](http://www.atletiekvita.be)**,** [**vita@telenet.be**](mailto:vita@telenet.be) **of 0476/554.557**