NOOD AAN BEWEGING





 **NAAR** 5 KM

INFODAG DINSDAG 17 SEPTEMBER

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

VITA organiseert op de stedelijke atletiekpiste te Ninove een start2run-**sessie vanaf dinsdag 24 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 17 SEPTEMBER om 19u15** vindt een **informatie-vergadering** plaats in ons clubhuis naast de piste.

Het inschrijvingsgeld bedraagt 30 euro en dit voor 30 trainingen (€1.00 per training); waarvan een gedeelte terugbetaald wordt door de mutualiteiten. Voor meer info: website www.atletiekvita.be, email via vita@telenet.be of bellen naar Eddy De Vogelaer: 0476/554.557.