

LOOP JE FIT!

**Loop je fit! in Wolvega
Wil jij fit en vitaal
het najaar in?
Doe mee en loop je fit!**

Start maandag 8, donderdag 11 of maandag 15 augustus

Programma:

- acht weken
- twee keer per week
- 1,5 uur per training



LOOP JE FIT!

Start maandag 8 augustus in Wolvega met fit worden!

**Wil je op een verantwoorde manier beginnen met hardlopen?
En meedoen aan Rondje Lindewijk?**

Doe mee en loop je fit!

De **cursus Loop je fit!** is een opbouwend hardloopprogramma van acht weken. Alles in jouw tempo, samen met anderen in een ongedwongen sfeer en met de juiste begeleiding. Je leert hoe je het hardlopen kunt opbouwen om te komen tot een betere conditie, fitter en energieker gevoel, plezier hebben in bewegen en deelnemen aan een hardloopevenement!

Startdatum: maandag 8 augustus *
Trainingsdagen: maandag en donderdag
Tijd: 19.15 – 20.45 uur
Locatie: Korfbalvereniging SIOS, Kruisstraat 7, Wolvega
Kosten: € 35, -

Hiervoor krijg je zestien trainingen ter voorbereiding op de 4 km van **Rondje Lindewijk** op zaterdag 1 oktober 2016. Schrijf je in via www.inschrijven.nl om deel te kunnen nemen aan Rondje Lindewijk. Hier bestel je ook het Rondje Lindewijk T-shirt.

Info: Mail naar buurtsport@sportfryslan.nl of bel 06-57614360
Aanmelden: Meld je voor 6 augustus aan via e-mail: buurtsport@sportfryslan.nl

* Deelnemen vanaf 11 of 15 augustus is ook mogelijk.

Organisatie

De **cursus Loop je fit!** is een samenwerking tussen Buurtsportwerk Weststellingwerf en atletiekvereniging Start'78 Steenwijk - Wolvega

Loop je fit! wordt mede mogelijk gemaakt door **Rondje Lindewijk**.

