



STARTERS LOOPGROEP

Wil je plezier krijgen in bewegen? Hardlopend op weg naar een gezond lichaam met over DRIE maanden conditie genoeg om aan een van de afstanden van de Oliebollenloop mee te doen?

Dan kan je nu meedoen met de Starters Loopgroep van de Schoonhovense Atletiek- en trimvereniging Avantri. Deze training is speciaal voor jou bedoeld!

Argumenten om bij ons te komen trainen: veilig tijdens de donkere dagen voor kerst, vertrouwd, deskundig, gezellig.

Eerste training : 6 oktober 2010
Aanvang : 20.00 u
Plaats : Stormbaan, Nieuwe Singel.

Wat is de bedoeling?

Er wordt drie maanden, eenmaal per week, getraind in groepsverband. De eerste training is op woensdag 6 oktober. De trainingen zijn altijd op woensdagavond om 20.00 uur. De trainingen zijn opbouwend in afstand en tijd en duren niet langer dan een uur. Schrik niet... want stapje voor stapje zal jullie trainer, Ab de Kluijver, je op weg helpen. Hij houdt rekening met jouw capaciteit en conditie. De accommodatie van Avantri bestaat uit kleedkamers (m/v) met (gratis) warme douches. Gelegen aan de mooiste gracht van Schoonhoven. De trainingen worden op onze verlichte atletiekbaan gegeven, maar een keertje op het fietspad of in het park trainen hoort er ook bij. Trek dus veilige kleding aan. Een reflecterend hesje voldoet prima. Ab de Kluijver besteedt aandacht aan looptechniek, kracht en conditie. Maar ... het uiteindelijke doel is om te leren lopen op een ontspannen en blessurevrije wijze.

Startersarrangement € 30,-- voor drie maanden.

In het arrangement wat we bieden zit: aspirant lidmaatschap voor drie maanden met een startbewijs voor de Oliebollenloop op 31 december 2010. (en natuurlijk dan ook een gratis oliebol!)

Wil je daarna blijven trainen? Dikke kans van wel! Dan word je gewoon lid van Avantri. (zonder dat je de éénmalige inschrijfgeld van € 12,50 hoeft te betalen)

Met dit arrangement mag je ook gaan trainen bij de andere loopgroepen op maandag of donderdagavond. Overleg dan even met Ab de Kluijver, hij zal je daar introduceren.

Aanmelden en Info:

Gebruik het inschrijfformulier op onze website www.avantri.nl of mondeling bij Ab de Kluijver 06-13 49 02 59, of e-mail naar startersgroep@avantri.nl