

In 10 weken 5km joggen op eigen tempo...

Neem deel aan **START to RUN**

Onder begeleiding van ervaren jogbegeleiders.

Op woensdag en vrijdag, telkens tussen 18u en 19u.

Eerste sessies op **woensdag 13 september**



Start met bewegen ...

neem deel aan **FITFREE**

Fitprogramma met eenvoudige bewegingsoefeningen.

Op dinsdag en donderdag, telkens tussen 20u en 21u.

Eerste sessies op **dinsdag 5 september**

€ 25 /
10 weken

Info: www.kvac.be - Yvette De Schutter - vac@val.be - 0498/45 64 23