

# 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 18u15en 19u.

Eerste sessies op **woensdag 12 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 4 september**

**€ 25 /  
10 weken**

Info: [www.kvac.be](http://www.kvac.be) - Yvette De Schutter - [vac@val.be](mailto:vac@val.be) - 0498/45 64 23

Anja Goovaerts 0475/87 40 47

