



Is een laagdrempelig bewegingsproject van de Vlaamse Atletiekliga, gericht naar personen zonder sportervaring.

WAT?

Samen stappen in de natuur, gecombineerd met oefeningen om de spieren wat te versterken en het lichaam beweeglijker te maken.

2 sessies van 1u/week, telkens op dinsdag- en donderdagavond tussen 20 en 21 uur

Eerste sessie op dinsdag 23 april 2019 om 20 uur aan de atletiekpiste van het domein “Drie Fonteinen”, Brusselsesteenweg 73, 1800 Vilvoorde.

De prijs is € 25 voor begeleiding, verzekering, kleedkamers, ...
Aarzel niet en kom zeker een kijkje nemen.

Inlichtingen : vac@val.be

De Schutter Yvette 02 269 36 02 / 0498 45 64 23

Goovaerts Anja 0475/87 40 47