

Zedelgem

10.000
STAPPEN
ELKE STAP TELT



Loop je fit

Joggingsessies voor startende en getrainde lopers.

Alle
deelnemers zijn
verzekerd door
de isb-sport-
verzekering!

Fit de zomer in met “Loop je Fit”!

In het voorjaar organiseert de sportdienst joggingsessies voor de startende loper. Via eenvoudige oefeningen werk je aan je stabiliteit, coördinatie, kracht en uithouding. Op het einde van de cursus kan je 3 à 5 kilometer lopen of wandelen zonder stoppen en beleef je enorm veel loopplezier!
Vanaf februari kan je hiervoor online inschrijven via inschrijvingen.zedelgem.be.

Joggingsessies Loop je fit

Wil je graag je loopstijl en je conditie verbeteren? Kom dan naar de wekelijkse oefensessies onder leiding van ervaren jogbegeleiders. Iedereen vanaf 18 jaar kan deelnemen, we verwachten wel dat je een 15-tal minuten kan lopen zonder stoppen. Schrijf je online in via inschrijvingen.zedelgem.be.

WANNEER

DAG	UUR
Dinsdag	18.30 - 19.30 u.
Donderdag	18.30 - 19.30 u.
Zondag	09.00 - 10.00 u.

WAAR

Dinsdag en donderdag: Paviljoentje, sportcomplex de Groene Meersen, Stadionlaan 48 in Zedelgem

Trainingen op zondag: Parking 2 POV - Diksmuidse Heirweg in Zedelgem

PRIJS

Cursus Fit de zomer in met “Loop je Fit”!	Inwoner van Zedelgem: 40 € Niet-inwoner van Zedelgem: 50 €
Loop je fit	Inwoner van Zedelgem: 60 € Niet-inwoner van Zedelgem: 70 €

INSCHRIJVEN

Inschrijven en betalen doe je online via inschrijvingen.zedelgem.be

INFO

Sportdienst Zedelgem - 050 28 86 02 – sport@zedelgem.be