

zomer cursus Natuurlijk Hardlopen



**Dit kan wellicht voor u het begin worden van een heel ander loop gevoel.
In 7 lessen maak je kennis met Natuurlijk Hardlopen.**

Natuurlijk Hardlopen, geschikt voor beginnende lopers maar zeker ook voor wedstrijdlopers en alles wat er tussen zit.

WAAROM ZOU JE MEE KUNNEN DOEN

- Het vermindert de kans op blessures
- Verkort veelal de herstelperiode van loopblessures
- Minder inspanning bij lopen met meer loopplezier
- Het lopen van grotere afstanden gaat meestal makkelijker en sneller.

7 lessen en gelegenheid om 14 trainingen te volgen

- De lessen beginnen op maandag 10 september om 19.30 uur
- gelegenheid om te oefenen elke zaterdag om 9 uur

Zin om mee te doen?

KOSTEN voor 7 lessen

- € 45.- voor niet leden van AV Spirit Lelystad
- € 10.- voor leden van AV Spirit Lelystad

AANMELDING

Voor vragen en aanmelding voor de cursus graag E-mailen naar rob@salomonson.nl



START

**maandag 10 september 2012 om 19.30 uur
Langezand 2 - Lelystad**