

START 2 RUN

van 5 naar 10km in 10 weken

AVLO organiseert in het najaar 2019 opnieuw een lessenreeks voor beginnende lopers die al wat sportief zijn.

Ben je al een beetje sportief en wil je wat meer structureel sporten/lopen?
Zoek je een startpunt en goeie begeleiding om de volgende stap te zetten?
Zin om bij een leuke en motiverende groep aan te sluiten?

Dan is deze lessenreeks zeker iets voor jou!
We verwachten jou op zaterdag 28 september, om 10h aan de AVLO-kantine voor de start- en infosessie.



We lopen op de
loopomloop van
Sport Vlaanderen in
Lokeren

Wat?

- een stapsgewijze en onderbouwde lessenreeks, vertrekkend van een basisniveau (~30 minuten kunnen joggen), richting 10km vlot lopen!
- wekelijks 3 groepslessen onder begeleiding van de AVLO start-2-run coaches
- ook aandacht voor core stability en lenigheid, om blessures te vermijden
- incl. lidmaatschap AVLO voor 1 jaar (verdere opvolging en aansluiten bij loopgroepen mogelijk na de lessenreeks)

Wanneer?

- Startdag met infosessie: zaterdag 28 september, 10h00
- Elke week 3 groepslessen: maandag (19h),
donderdag (19h)
zaterdag (10h15)
- na 10 weken volhouden: je kan vlot 10km lopen, klaar voor de City Trail!

Waar?

- plek van afspraak is steeds de AVLO-kantine in Lokeren (Sportlaan)
- we lopen op de loopomloop van Sport Vlaanderen, in het natuurgroen!

Hoe?

Inschrijven kost € 70. Hierin zit o.a. vervat:

- deelname aan de lessenreeks Start-2-run, van 5 naar 10km in 10 weken met onderbouwd schema
- begeleiding door de AVLO Start-2-run coaches bij de groepslessen
- verzekering voor ongevallen tijdens de begeleide sessies
- inclusief lidmaatschap AVLO én bij het slagen op de eindtest: club t-shirt en diploma

Inschrijven kan via www.avlo.be.

Nog een absolute beginneling? Dan verwelkomen we je graag in het voorjaar van 2020, voor onze '0 naar 5km'-lessenreeks.

Ben je reeds verder gevorderd als loper en zoek je een toffe loopgroep om bij aan te sluiten? Ook dan ben je van harte welkom bij AVLO!


OPTIEK SONCK

 **Joma**

 **Belfius**
Lokeren




COHEZI
sport

 **runners'**
lab


DRANKEN
VAN EETVELDE
LOKFREN

 **dynamic**
kine • osteo • logo • sport


CHARELS

fatboy.


KREKELS
THE ART
TO ATTRACT
PEOPLE