

26 september informatieavond nieuwe opstapcurus

Wie denkt dat hardlopen niet voor iedereen is, vergist zich! Daarom organiseert AVR'90 ook dit jaar weer de Opstapcursus Hardlopen. Onder begeleiding van onze ervaren hardlooptrainer René de Kok leer je in 12 weken, om 30 minuten aaneengesloten te kunnen hardlopen.

Alle deelnemers krijgen een schema en persoonlijke aandacht zodat het einddoel na 12 weken behaald kan worden. Zolang de aanwijzingen worden opgevolgd, is succes verzekerd! Man of vrouw, jong (vanaf 18) of oud, iedereen kan meedoen. En voor de kosten hoef je het zeker niet te laten. Twijfel je nog? Kom dan in ieder geval naar de gratis informatieavond op dinsdag 26 september 2017, van 19:30 tot 20:30 uur en vraag onze trainer de hemd van het lijf. Je bent dus van harte welkom in het clubhuis bij de AVR'90-atletiekbaan (aan de Baanvelden, achter Skidome) in Rucphen. De opstapcursus gaat op dinsdagavond (van 19.00 tot 20.00 uur) 3 oktober van start. Doe mee! Aanmelden kan door het sturen van een mailtje naar opstapgroep@avr90.nl. Voor meer informatie over AVR'90 zie de website www.avr90.nl