

# START TO RUN

# HERENTHOUT



**Leer 30 minuten of 5 km lopen in 10 weken!  
Levenslang gezond bewegen!**

Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na 10 weken 30 min/5 km aan één stuk kan lopen!

**Info**  
moment

**woensdag 20 september 2023**

Afspraak 19u00 Sportcomplex 't Kapelleke  
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout

## Eerste training maandag 25 september 2023

- 19.00u atletiekpiste

## Waar

Atletiekpiste Sportcomplex 't Kapelleke

## Wanneer?

maandag 19.00u. – onder begeleiding

woensdag 18.45u. – onder begeleiding

vrijdag 19.00u. – op basis van schema (niet altijd onder begeleiding)

Deelnameprijs: €40 voor 10 weken

**Info:** [contact@herenthoutseac.be](mailto:contact@herenthoutseac.be)

