

Doe mee aan de lessenreeks

WOGGING

afwisselend wandelen en joggen

start op 15 maart 2022 > 28 trainingen

WAT?

Bouw je conditie, kracht en lenigheid geleidelijk op met Wogging.

Tijdens Wogging wordt wandelen en joggen afgewisseld. Er is ook veel aandacht voor stretching en spierversterkende oefeningen.

Plezier en ontmoeting staan centraal tijdens deze lessenreeks. Dit alles onder begeleiding van een ervaren coach.

VOOR WIE?

Zowel beginners als mensen met wandel- en/of loopervaring zijn welkom.

WANNEER & WAAR?



2 trainingsmomenten per week



Start op dinsdag 15 maart – laatste les op vrijdag 17 juni



Dinsdag en vrijdag van 10.00 tot 11.00 u.

Dinsdag: vertrek begraafplaats Ganshoren, Bosstraat, 1083 Ganshoren
Buslijn 87, parkeerplaats gratis

Vrijdag: vertrek Campus Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
Vlakbij metro Simonis, parkeerplaats in de buurt met parkeerschijf (max 2 uren)

We sluiten elke training af met een gezellig koffie- of theemoment.

PRIJS & INSCHRIJVEN



48 euro voor de ganse reeks



20 euro voor Paspartoe met kansentarief



www.sportinbrussel.be

GRATIS INFOSESSIE

Twijfel je om deel te nemen aan de lessenreeks of wil je info om op eigen houtje te (starten met) lopen? Kom dan naar de gratis infosessie over de lessenreeks Wogging.

Walter Van Rensbergen, een ervaren loopcoach met heel wat kilometers op de teller, geeft info over de geleidelijke opbouw bij lopen op oudere leeftijd.

Er zullen tips gegeven worden rond opwarming, stretchen, spierversterkende oefeningen, voeding, loopkledij en schoeisel.



Vrijdag 11 maart van 10 tot 11.30 u.



Campus Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg



www.sportinbrussel.be (inschrijven is verplicht)