

# START 2 RUN

## SNEPPENBOS

**Start to Run®: joggen voor beginners  
van 0 naar 5 km in 10 weken**

SGOLA Boechout start met een nieuwe reeks Start 2 Run 0 - 5 km. Na 10 weken kan je 5 km aan één stuk lopen zonder te wandelen. In principe kan iedereen dit doel bereiken!

**Start:** Dinsdag 19 September 2017 om 20:00 uur op het SNEPPENBOS, Vremdesesteenweg 224 - 2530 Boechout

**Trainingen:** Elke dinsdag en donderdag om 20:00 uur.  
Start 2 Run zal gegeven worden door Patrick Vleminckx, gediplomeerd jogbegeleider van de Vlaamse trainersschool en runningtherapeut.



**Inschrijving:** Tijdens de eerste training

**Prijs:** 30€ voor de ganse reeks.

**Meer info:** Per mail naar [sgol@val.be](mailto:sgol@val.be)

Heb je de eerste training gemist? Neem dan contact op om te kijken of je nog kan aansluiten. Sommige mutualiteiten betalen het inschrijvingsgeld (gedeeltelijk) terug als je je brevet haalt

Organisatie:

SGOLA Boechout vzw

Aangesloten bij K.B.A.B. - V.A.L. - Stamnummer 217

Secretariaat: Thys Annick

E-mail: [sgol@val.be](mailto:sgol@val.be)

# START 2 RUN

## SINT-GABRIELCOLLEGE

**Start to Run®: joggen voor beginners  
van 0 naar 5 km in 10 weken!**

SGOLA Boechout een nieuwe reeks Start to Run 0 - 5 km. Na 10 weken kan je 5 km aan één stuk lopen zonder te wandelen. In principe kan iedereen dit doel bereiken!

**Start:** Dinsdag 19 september 2017 om 20:30 uur in het park van het Sint-Gabriëlcollege, Lange Kroonstraat 72 - 2530 Boechout

**Trainingen:** Elke dinsdag en donderdag om 20:30 uur  
Start to run zal gegeven worden door Philip Robinet, voorzitter en Start to run begeleider