

**Joggen is een uitstekende sport om aan je conditie en je gezondheid te werken. En joggen heeft nog meer voordelen: het gebeurt in open lucht, is goedkoop, op gelijk welk moment van de dag kan je er even tussenuit en bij het lopen in groep maak je nieuwe vrienden!**

Heb je nooit gelopen of ben je er al eens aan begonnen maar is het je in je eentje niet gelukt om vol te houden, dan hebben wij goed nieuws voor jou.

**Zondag 10 september nieuwe Start2Run**

Na twaalf weken is 5 km joggen geen probleem meer. De trainingen gaan door op zondagochtend om 10 uur op Sportcomplex Roelandsveld in Dilbeek en duren ongeveer een uur.

Beginnen met lopen lijkt gemakkelijk. Het volhouden niet. Maar dankzij de rustige opbouw van het Start2Run-programma, de persoonlijke begeleiding door ervaren running coaches en de steun van de groep lotgenoten die allemaal hetzelfde doel hebben, lukt het je zeker om vol te houden.

**Vooraf inschrijven via de website van DAC:** [**www.dilbeekac.be**](http://www.dilbeekac.be).

De prijs voor de lessenreeks (10/9 – 26/11) bedraagt **30 euro**.

Aarzel niet te lang want het aantal inschrijvingen is beperkt. Zo willen we de kwaliteit van de cursus kunnen garanderen.

We richten ons op volwassenen **vanaf 16 jaar** met weinig of geen loopervaring. Heb je meer ervaring en wil je in groep lopen? Dan ben je welkom bij de bestaande groep joggers, de GA-lopers. We hebben 7 loopgroepen met snelheden van 7 tot 10,5 km/u. Er is zeker een groep die voor jou past.

Voor de kinderen van onze lopers voorzien we elke zondagochtend **kinderopvang** (1,5 euro/kind, 1 euro vanaf het 2e kind).

Meer inlichtingen: **atletiek@dilbeekac.be**

Tot dan!