



WAT NA START TO RUN?

Wil je na het succesvol doorlopen van een Start-to-Run sessie je conditie blijven onderhouden?

Om je conditie op hetzelfde peil te houden, is het voldoende om 2 keer per week te lopen. Doe je dit slechts 1 keer per week dan zal je merken dat je gaat inboeten.

Wil je echter vooruit en je conditie nog verbeteren? Dan zal je minstens 3 keer per week moeten blijven lopen!

Dat kan bij ATLA.

We proberen een overzicht te geven van de verschillende groepen:

- Maandag, woensdag om 19h30, vrijdag om 19h00
30 à 40 minuten zeer rustig joggen met Jacqueline Bijmens voor D/H +55.
- Maandag, woensdag om 19h30, vrijdag om 19h00
Tot 70 minuten joggen met Marc Tuinstra.
Minstens 1 keer per jaar wordt er opgebouwd naar een wedstrijd over 20 à 21 Km.
- Op dinsdag- en donderdagavond verzamelen een aantal lopers om 18h45 voor een uur tot 1,5 uur. Deze groep splitst zich in 2, een groep die ongeveer 5'30" loopt per km en een groep die boven de 6' loopt.
Deze groepen worden gestuurd door Jos Bijmens.
Op deze tijdstippen is er ook een groep joggers die op gaat met Els Aelbers, Bernadette Engelen en Ria Aerts.

Ook tijdens het weekend kan op de piste terecht. Op zaterdag verzamelen enkele sportievelingen om 10u00 met William Massot, op zondag om 09u30 met Ria Aerts en Bernadette Engelen.

Ook bij hen kan je zonder problemen aansluiten.

Aansluiten bij Atla tot het einde van dit seizoen 2014-2015 kan voor 40 EUR.