

oktober-december 2011

RECREATIE-ATLETIEK

Beginnerscursus atletiek voor volwassenen op de baan van AV'40 aan de Brasserskade te Delft



Het beoefenen van verschillende atletiekonderdelen op een recreatief niveau voor algemene conditie, coördinatie, kracht en lenigheid.

Recreatie-atletiek voor volwassenen

Atletiekbaan AV'40

Programma

De cursus is gericht op de baanonderdelen bestaande uit lopen (sprinten), werpen en springen. In 10 weken worden alle onderdelen een keer beoefend.

Donderdag van 19.15 uur tot 20.30 uur van 13 oktober 2011 tot eind december 2011

Deelname

Graag met vooraanmelding via arnold@avanderkraan.nl met vermelding van voor- en achternaam, emailadres en leeftijd.

Kosten voor 10 weken € 20,00. Betaling na 2 trainingen



Locatie

Atletiekbaan AV'40 Sportpark Brasserskade – Delft
Kleed- douche- parkeergelegenheid aanwezig

Zie ook: www.av40.nl

Inlichtingen

Arnold van der Kraan arnold@avanderkraan.nl	015-2564654
AV' 40 kantine (di+do avond)	015-2124192