

Jyllinge Løbeklub

... skoene på - og ud i det blå!



LØB
POWERWALK
WALK'N TALK

Inklusiv
flot
klubtrøje



Begyndertræning - 5 km på 13 uger

I Jyllinge Løbeklub mødes voksne mennesker til sund og sjov motion. I marts starter vi igen den veltilrettelagte og populære begyndertræning, så mød op og vær med!

Har du lyst til regelmæssigt at motionere sammen med andre, der ligesom dig ikke har motioneret med løb eller effektiv gang før? Eller skal du i gang igen efter en skade eller lang tids fravær fra den regelmæssige motion? Så er begyndertræning i Jyllinge Løbeklub det helt rigtige for dig!

Vi følger et anerkendt træningsprogram, hvor vi langsomt bygger formen op, så alle kan være med. De 13 ugers begyndertræning foregår tre gange om ugen på løbehold med forskelligt tempo, Powerwalk-hold samt Walk'n Talk-hold.

Følger du programmet, forventer vi, at du kan gå 1 time i rask tempo eller løbe 30 minutter uden pause efter 13 uger!

Medlemmer får tilgang til klubrabatter på træningsudstyr. Vi har pt. en aftale med Løberen i Roskilde.

Har du brug for yderligere information kontakt venligst:
Christina Chabert, formand@jyllinge-loebeklub.dk

Vi motionerer med hinanden – ikke mod hinanden!
Vi glæder os til at se dig.

30. marts kl. 9.00 - 10.00

Første træningsdag er der introduktion og holdinddeling før den egentlige træning starter.

Tid og sted

Løb samt Walk'n Talk

- Mandag & torsdag kl. 18.00
- Lørdag kl. 9.00

*Spraglehøj Idrætsanlæg
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge*

Powerwalk

- Torsdag kl. 18.00
- Lørdag kl. 9.00

*Spraglehøj Idrætsanlæg
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge*

- Tirsdag kl. 18.00

*Parkeringspladsen
Møllevvej 6 4040 Jyllinge*

Pris: 400 kr.

Før begyndertræning,
inkl. 1 års medlemskab



Læs mere og tilmeld dig på:
www.jyllinge-loebeklub.dk