



## Senioren en gepensioneerden in beweging



Behoor jij tot de groep van de senioren en de gepensioneerden en je wil inzetten op actief bewegen, of je kan enkel in de voormiddag sporten, dan ben je bij de **Lokomotief-runners** aan het juiste adres!

De club zal **vanaf 7 oktober** iedere donderdag om 10 uur een **laagdrempelige loop- en wandelactiviteit** organiseren.

Iedereen kan op eigen tempo lopen en wandelen op een vooraf vastgelegd parcours (Hamiltonpark).

Vanaf de eerste week van oktober wordt met een sessie 'joggen voor beginners' gestart. Doel is om 2021 met 5km in beweging af te sluiten.

Het lidmaatschap bedraagt €30 en je bent meteen ook verzekerd. Mail voor inschrijving naar Roland Outtier <roland.outtier@gmail.com>. GSM : 0478/87.16.40