



**ZOERSEL**

Gemeente **MALLE**

# START TO RUN

vanaf maandag 10 februari | 19.30 uur  
atletiekpiste Mariagaarde Instituut, Oude Molenstraat, Malle

€ 30 inwoners Zoersel of Malle (inschrijven in eigen gemeente)

€ 15 met Z|pas of vrijetijdspas (inschrijven in eigen gemeente)

€ 35 niet-inwoners Zoersel of Malle

**inschrijven verplicht**

Zoersel: 03 2980 9 07, [sport@zoersel.be](mailto:sport@zoersel.be), [webshop.zoersel.be](http://webshop.zoersel.be), [www.zoersel.be](http://www.zoersel.be)

Malle: 03 310 05 44, [sport@malle.be](mailto:sport@malle.be), [reservaties.malle.be](http://reservaties.malle.be), [www.malle.be](http://www.malle.be)

# loopcursus Start to Run | voorjaar 2025

Alle begin is moeilijk om aan je conditie te werken, maar met de juiste start valt dat best mee! Samen met Atletiekclub DAL werken we eraan, zodat je binnenkort 5 kilometer aan één stuk kunt lopen. Op twaalf weken leer je, op een medisch verantwoorde manier, aan jouw conditie werken. De cursus wordt gegeven door gediplomeerde lesgevers jogbegeleiding van Atletiekclub DAL vzw.

## voor wie

Je kunt meedoen aan Start to Run vanaf 15 jaar.

## wanneer

De cursus start op maandag 10 februari 2025.

De gezamenlijke trainingen zijn maandag en donderdag, telkens om 19.30 uur in Malle. Een extra, vrije training is voorzien op zaterdag in Zoersel, dit wordt telkens afgesproken op de training van donderdag.

## waar

Atletiekpiste Mariagaarde Instituut, Oude Molenstraat, Malle.

## prijs

Inwoners van Zoersel of Malle betalen 30 euro (met Z|pas of vrijetijdspas 15 euro).

Inschrijven doe je in jouw eigen gemeente.

Niet-inwoners betalen 35 euro.

## inschrijven

Vooraf inschrijven is verplicht via:

- Malle: [reservaties.malle.be](https://reservaties.malle.be), [sport@malle.be](mailto:sport@malle.be), 03 310 05 44
- Zoersel: [webshop.zoersel.be](https://webshop.zoersel.be), [sport@zoersel.be](mailto:sport@zoersel.be), 03 2980 9 07

## meebrengen

Goede loopschoenen en sportieve kledij.

## INFOMOMENT

Atletiekclub DAL organiseert een infomoment op donderdag 16 januari om 19.30 uur in het administratief centrum, Handelslei 167, Zoersel.

**MEER INFO** 03 2980 9 07 | [sport@zoersel.be](mailto:sport@zoersel.be) | [www.zoersel.be](http://www.zoersel.be)  
03 310 05 44 | [sport@malle.be](mailto:sport@malle.be) | [www.malle.be](http://www.malle.be)

met steun van:



**START 2 RUN**