

# Running Bootcamp

**Train de basis en loop als toegift een voorjaarsloopje**

b.v. de Nescioloop (8km of 15km) op 9 april

---

Start - maandag 23 januari 2017



---

# Blijf of kom op Niveau!!!

Veel lopers willen gewoon lekker lopen. Heerlijk als dat inderdaad gaat. Jammer genoeg ontstaan er regelmatig blessures omdat er niet aan de randvoorwaarden is voldaan, de basis ontbreekt. Vaak kost het moeite om zelf aan die randvoorwaarden te werken, samen trainen kan daarbij helpen.

Run4Fun hiervoor een cursus ontworpen om op niveau te komen of te blijven:

## Running Bootcamp

### Locatie

KinderKookKafé Vondelpark 6B, 1071 AA Amsterdam

### Data en Tijd

10x op maandagavond

23 en 30 januari

6, 13, 20 en 27 februari

6, 13, 20 en 27 maart

Tijdstip: 19:00u tot ca. 21:00u

### De kosten

- 1) 155,00 Eur. indien je geen lid (met automatische kwartaal incasso) bent.
- 2) 125,00 Eur. voor leden met automatische kwartaal incasso bij Run4Fun.

Aanmelden: door e-mail te zenden naar [run4fun@planet.nl](mailto:run4fun@planet.nl)

Wat kun je verwachten van ons?

- 10 trainingen op maandag van ca. 120 minuten door een gediplomeerde trainer (minimaal niveau 3)
- gratis schema, zodat je weet wat je de rest van de week moet trainen
- veel krachttraining veelal in circuitvorm
- looptraining met snelle intervallen
- Ofwel een mooie Running Bootcamp!

De cursus gaat door indien er zich minimaal 10 deelnemers hebben aangemeld. Je kunt korting op je eigen inschrijfgeld krijgen als je mededeelnemers aanbrengt (vraag naar de voorwaarden via e-mail)

