

Start nieuwe opstapcursus DJA.

De eerste bijeenkomst is op dinsdag 14 februari van 19:45 – 21:00 op onze accommodatie aan de Akkermolenweg. Op deze avond is er gelegenheid om kennis te maken met elkaar. U krijgt dan eerst wat informatie over kleding, schoeisel, doel van de cursus, kosten etc. en daarna is er nogde gelegenheid om vragen te stellen. Aansluitend gaan we beginnen met de eerste rustige training op de atletiekbaan.

Als u deel wilt nemen aan de opstapcursus kunt u zich alvast aanmelden door een e-mail te sturen naar: [jeanne@samsam1.nl](mailto:jeanne@samsam1.nl) U mag ook op dinsdagavond naar de accommodatie komen en aansluiten bij de informatiebijeenkomst. Later instromen kan ook.

De trainingen zullen steeds op dinsdagavond zijn, aanvang 19:45. De eerste 4 of 5 avonden trainen we een uur, daarna gaan we dit uitbreiden naar 5 kwartier. U krijgt ook het advies om op eigen gelegenheid nog extra te lopen. De cursus omvat 12 lesavonden.