

"I gang med løb" 2021

"I gang med løb" er et tilbud fra **Bagsværd Atletik Club** til dig, der gerne vil i gang med at løbe eller løber lidt selv. Vil du lære at løbe, løbe længere eller hurtigere, så kom til

Træningsstart mandag d. 6. september kl. 17.00 på Bagsværd Stadion.

Vi kører et 10 ugers forløb ledet af vores dygtige løbe- og hjælpetrænere, hvor træningen veksler mellem gang og løb, vi forsøger at slutte af med at lunte/løbe en tur på 5 km.

Vi træner **mandage og onsdage kl. 17.00.**

Sidste træningsdag er onsdag d. 10. november.

Træningen er tilrettelagt på 2 niveauer, så alle kan være med uanset alder og kondition. Der er også mulighed for at starte på et af klubbens faste løbehold, som du kan læse mere om på hjemmesiden.

Det koster 250 kr. at deltage. Tilmelding [klik her](#).

Betaling skal ske senest ved start enten kontant eller på Mobil Pay 287 201.

Hvis du har spørgsmål om træningen, er du velkommen til at kontakte:

Lis Knudsen på mail [lisknudsen @ gmail.com](mailto:lisknudsen@gmail.com)/ tlf. 30 31 97 51 eller

Hanne Hjæresen på mail [klub @ bagsvaerd-atletik.dk](mailto:klub@bagsvaerd-atletik.dk)/tlf. 23 60 98 47.