

## **Donderdag 20.00-21.00 uur Baantraining**

Doelgericht trainen en gezelligheid gaan hand in hand in deze trainingsgroep. De donderdaggroep is zowel een instroomgroep voor de beginnende looper als voor gevorderde (recreatieve) lopers. Tijdens de training is veel aandacht voor het verbeteren van de (loop)techniek en core stability. De training wordt gegeven door Ans Duin.