



JOGGING CLUB GRIMBERGEN

www.joggingclubgrimbergen.be



Gezond

Samen sporten

Boeiend clubverband

Recreatief

Onder vrienden

Uitdagend

Nieuwe levensstijl

Joggen

2 tot 3 maal per week

Ontspannen

Fit



JOGGINGCLUB GRIMBERGEN IS EEN BLOEIENDE CLUB MET MEER DAN 250 LEDEN

Elke training begint steeds met een opwarmingsronde in het Prinsenbos, gevolgd door een paar begeleide stretch- en krachtoefeningen.

Na de opwarming kan iedereen op eigen tempo en in kleinere groepjes, een zelf gekozen afstand tussen 5 en 8 km joggen. Aan het einde van het trainingsuur nog even stretchen en daarna uitkijken naar de volgende training.

De trainingen duren ongeveer één uur:

- elke woensdag- en vrijdagavond van 19.00 tot 20.00 uur
- elke zondagmorgen van 10.30 tot 11.30 uur

We verzamelen voor elke training in het Prinsenbos te Grimbergen, aan de tribune van het voetbalveld.

Elke training wordt een omloop doorheen de straten van het mooie Grimbergen aangeboden. Uiteraard kan je ook in het Prinsenbos zelf lopen en dit winter en zomer. Het parcours is 's avonds verlicht, en grotendeels onverhard met Finse piste.



LIDGELD

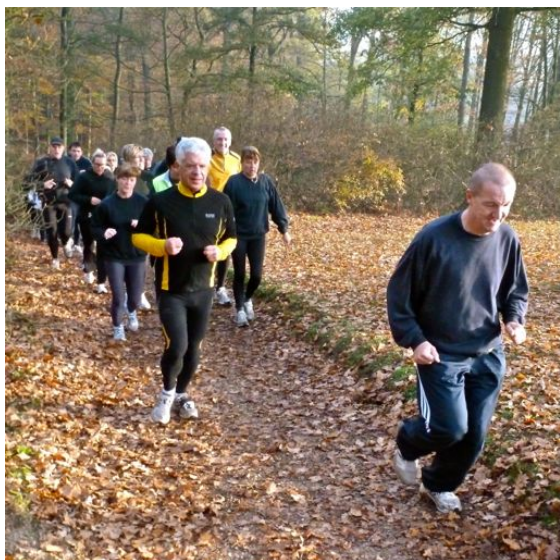
Een joggingseizoen loopt van 1 januari tot 31 december. Het lidgeld bedraagt € 50,- en omvat een SPORTA ongevallenverzekering.

De leden kunnen, tegen sterk gereduceerde prijzen clubkledij aankopen bij TC Sport, en gratis deelnemen aan door de club georganiseerde trainingen op verplaatsing. (6x per jaar)

JOGGINGCURSUS VOOR BEGINNERS

Elk voorjaar start de club met een cursus voor beginners. Het doel van deze cursus is een half uur onafgebroken joggen. We beginnen vanaf nul en bouwen het trainingsschema gedurende drie maanden langzaam op. Ervaren coaches staan je training na training bij met goede raad en de nodige aanmoedigingen. Na drie maanden volgt dan de beloning. Tijdens een feestelijke receptie worden alle cursisten beloond met een heus diploma.

Deelnemers van de joggingcursus betalen eveneens € 50,- en worden zo meteen lid tot het einde van het lopende jaar.



IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM

Nieuwe leden die wensen te starten buiten de cursus kunnen zich aanmelden in het Prinsenbos en vrijblijvend enkele trainingen meelopen ter kennismaking. Verzekerd is men na inschrijving en betaling van het lidgeld. Bijkomende info op de club website:

www.joggingclubgrimbergen.be

Secretariaat en v.u. Theo Lambrechts, Meerstraat 61, 1852 Beigem

MEDISCH ONDERZOEK

Joggen is gezond, laat daar geen twijfel over bestaan. Een medisch onderzoek is niet verplicht. Toch is het ook voor sporters raadzaam om minstens één keer per jaar een check up te laten doen bij je huisarts.

