

IDRÆT MED VIKING ATLETIK

VI STARTER NYE LØBEHOLD 3. APRIL

**BEGYNDERTRÆNING - GENSTARTSTRÆNING -
DIG DER LØBER I FORVEJEN - VI HAR ET HOLD TIL DIG**



Læs mere om vores træning og tilbud i denne flyer

Vi er også meget andet end løb.

Mange tilbud til dig, der vil:

**LØB * CYKLING * ATLETIK * TRIATLON * STAVGANG*
SVØMME * ORIENTERINGSLØB * INDENDØRS / FITNESS**

Læs meget mere her

Viking-Atletik.dk



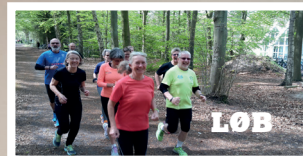
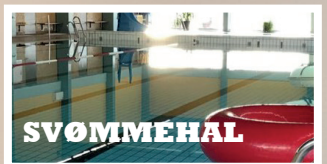
**Når du er indmeldt,
har du adgang til alle
vores træningstilbud**



KONTINGENT I VIKING ATLETIK

450 kr. om året. Det er for alle vores aktiviteter. *

Der er mulighed for at betale kvartalsvis - 125 kr. pr. kvartal



FITNESSLOKALER

Kl. 05 - 23

Bademulighed

**7 dage
om ugen**

**Vi har mange andre tilbud vinter og sommer.
Vi har 50 instruktører og trænere**

Kontakt Viking Atletik på cc@viking-atletik.dk

*** Ønsker du adgang til vores FITNESSLOKALER, koster det 300 kr. ekstra om året. I alt 750 kr om året.**

Hustandskontingent: 1650 kr. for ALLE i husstanden - uanset antal

BEGYNDERTRÆNING I LØB



Vær med fra starten af. Målsætningen er, at du skal i gang med at løbe. Vi starter helt fra bunden. Første dag løber vi et minut, går et minut - 7 gange. Derefter bygger vi på fra gang til gang. Det går kun langsomt frem

Hvis du skal være med, så start op allerede nu med at gå ture. Gerne i rask tempo. Bare 10-15 min. Så er du parat.

Vi starter med træningen den 3. april. Vi løber hver tirsdag og hver lørdag. Se træningsprogram og læs mere om det på vores hjemmeside

GENSTARTSTRÆNING



Har du tidligere løbet - skal du igang igen efter en skade eller en pause? Så er et af vores genstartshold lige noget for dig. Du møder dygtige og uddannede trænere, der giver dig mange gode råd.

ETABLEREDE HOLD

Vi har mange etablerede hold for dig, der løber i forvejen. Vi hjælper dig med en spændende nytænkning af din træning. Giver dig gode råd og du deltager i intervaltræning og løbelege. Vi ser også på din løbestil. Bliv en bedre løber.

Vi har mange hold. Al træning er niveauopdelt, så du kommer til at løbe med nogen, der løber i dit tempo. Vi har fælles opvarmning og udstrækning. Læs mere om træningen på viking-atletik.dk, træningsprogram m.v.

Det er muligt at løbe med os nogle uger, før du beslutter dig for at melde dig ind. Vi løber tirsdag (kl. 16:40) og lørdag (kl. 10:30) i Nordskoven fra Efterskolen