



Programma

Open Dag arsv THOR zaterdag 18 januari 2020

Recreatief hardlopen	Wedstrijdsport atletiek	Nordic Walking	Gym	Jeu de boules	Wandelen
Korte training: 09.00 - 10.00 uur Reguliere groepen diverse niveaus. Toegankelijk voor geoefende lopers*	09.00 – 09.30 uur Gezamenlijke warming up 09.30 – 11.00 uur Circuit vorm div. onderdelen.	09.00 – 10.00 uur Reguliere groepen Nordic Walking NW Toegankelijk voor geoefenden*. 10.45- 11.45 uur Kennismakingslessen NW Voor iedereen toegankelijk*.	Introductie lessen 09.30 – 10.00 uur 10.00 – 10.30 uur 10.30 - 11.00 uur 11.00 – 11.30 uur Voor iedereen toegankelijk*.	09.00 – 10.00 uur Onderlinge wedstrijd. Toegankelijk voor geoefende spelers*. 10.00 – 11.30 uur Kennismakingslessen Voor iedereen toegankelijk*.	09.00 – 10.00 uur Reguliere wandelgroepen, diverse niveaus. Voor iedereen toegankelijk*.

Deze ochtend zullen we tevens XCO-demonstraties (wandelen/hardlopen met gewichtjes) verzorgen.

Deelname aan deze Open Dag is geheel gratis.

Wél vooraf inschrijven via: opendag@thor-roosendaal.nl met vermelding van onderdeel en tijd.

Bezoeklocatie: Sportpark Vierhoeven, Nispenseweg 5, Roosendaal. Telefoon: 0165 552100 of 06 22614077

Melden bij balie in Thorhok.

*toegankelijk mits aangemeld via opendag@thor-roosendaal.nl