

# Ben jij tussen de 6-11 jaar? Kom kijken bij de pupillen!

## Onze trainingen

Ritme, coördinatie, snelheid, behendigheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en samenwerken!

 Maandag- en woensdagavond 18:15-19:15

Let op! minipupillen (6 jaar) alleen op maandag.

Regelmatig leuke extra jeugdactiviteiten



# Kom een keertje meedoen!

Atletiek is meer dan hardlopen alleen:  
verspringen, hoogspringen, balwerpen, kogelstoten.

**de eerste 3 trainingen zijn gratis!**

Kijk voor meer info op  
savatletiek.nl of scan de qr-code



## Onze trainingen

### Algemene trainingen

 Maandag- en woensdagavond  
19:15-20:30

### Specialisatietrainingen

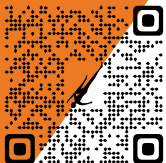
werpen, horden/sprint, polsstokhoop  
hoogspringen en looptraining(Mila)

Jaarlijks een

baancompetitie in teamverband!  
Bijna altijd lekker dichtbij in  
Noord-Holland!

# Juniorren!

12 jaar of ouder? Kom kijken bij de



# Als **ouder / verzorger** ook enthousiast geworden? Kom ook trainen!



## **Onze trainingen**

### **Conditie opbouwen met de Start to Run cursus**

Tweemaal per jaar (in het voorjaar en najaar) in 7 weken op een verantwoorde manier leren hardlopen.

### **Souplesse en loopvermogen trainen**

Trainen voor een georganiseerde loop? Wij hebben diverse recreanten trainingen op dinsdag- woensdag- en donderdag-avond van 19:30-20:30 en dinsdagochtend van 9:30-10:30

### **Wandelen**

Of heerlijk zondagochtend gezellig een uur wandelen of een looptraining in het Streekbos!

### **Sprint- / hordentraining**

Niet van het lange lopen maar liever op snelheid? Dan is de sprint- /hordentraining misschien iets voor jou!

### **Van alles proberen?**

Ga aan de slag bij de algemene trainingen voor masters op vrijdagavond van 18.30 - 19.30 (vanaf ca. 35 jaar maar ook op jongere leeftijd welkom)



**Adres** Raadhuislaan 10, Grootebroek

[savatletiek.nl](http://savatletiek.nl)