

## Activiteiten AVD tm maart

Atletiek in Dwingeloo is er voor iedereen. Iedere maandag woensdag ben je van harte welkom om bij ons aan te sluiten en mee te doen met onze bijzondere activiteiten. Ook in de schoolvakanties trainen wij door en ben je van harte welkom. Een losse training meedoen kost slechts €3,- en voor €25,- krijg je een strippenkaart voor 10 trainingen. Heb je vragen of wil je graag een keertje meetraineren?

Mail naar [deelstraa@hotmail.com](mailto:deelstraa@hotmail.com) of bel / app naar 06 23 05 14 09

### Woensdag 22 januari bootcamp

Ook de laatste bootcamp van deze winter wordt gegeven door Ludis personal gym uit Dwingeloo. Net als alle andere bootcamps mogen de ouders meedoen in de groep van hun eigen kind of aansluiten in de 19u groep. Vooraf opgeven. Kosten voor alle niet-leden €3,-

### Woensdag 5 februari vrienden- en vriendinnenavond

Ieder lid mag 1 of 2 vrienden/vriendinnen meenemen naar de training. We starten de training met een leuk spel en sluiten af met een estafette!

### Maandag 17 februari ren je rot dobbelstenenspel en coopertestavond voor leden en niet-leden (€3,-)

17u15 tot 18u voor iedereen geboren 2016, 2015, 2014 "ren je rot dobbelstenenspel" + 6 minutenloop  
18u tot 19u voor iedereen geboren 2013, 2012, 2011, 2010 "ren je rot dobbelstenenspel" + 6 minutenloop  
19u tot 20u30 voor iedereen geboren voor 2010 "ren je rot dobbelstenenspel" + 12 minutenloop  
Aanmelden en info [deelstraa@hotmail.com](mailto:deelstraa@hotmail.com) of 06 23 05 14 09

### Woensdag 19 februari Voorjaarsvakantie atletiek carousel voor leden en niet-leden (€3,-)

17u15 tot 18u voor iedereen geboren 2016, 2015, 2014  
18u tot 19u voor iedereen geboren 2013, 2012, 2011, 2010  
19u tot 20u30 voor iedereen geboren voor 2010  
Leden afmelden voor 17 februari, niet-leden aanmelden voor 17 februari  
Aanmelden en info [deelstraa@hotmail.com](mailto:deelstraa@hotmail.com) of 06 23 05 14 09

### Woensdag 27 maart coopertestavond voor leden en niet-leden (€3,-) 17u15 tot 18u voor iedereen

geboren 2016, 2015, 2014 "ren je rot dobbelstenenspel" + 6 minutenloop  
18u tot 19u voor iedereen geboren 2013, 2012, 2011, 2010 "ren je rot dobbelstenenspel" + 6 minutenloop  
19u tot 20u30 voor iedereen geboren voor 2010 "ren je rot dobbelstenenspel" + 12 minutenloop  
Aanmelden en info [deelstraa@hotmail.com](mailto:deelstraa@hotmail.com) of 06 23 05 14 0

### Zondag 2 maart Clubcross

9u verzamelen op de parkeerplaats tegenover het beleefpark  
10u30 einde  
Meer info volgt!