

Wintertraining 2022/2023

Beste Leden,

Vanaf 3-12-2022 15:00 zal er weer gestart worden met de wintertraining voor alle leden. Dit zal gebeuren vanaf ons clubgebouw aan de Eikenlaan 2a in de Kranenburg. Er zal met alle niveaus rekening gehouden worden. De training is lopend te volgen maar ook met de MTB. Stephan Braakhekke zal de training geven. Er zijn geen kosten aan verbonden. Nog vragen/opmerkingen schroom niet en mail het naar cross@vamc.nl

Tevens is ervoor de mensen die toefit uit de winter willen komen de mogelijk om bij Stephan doordeweeks te trainen zie hiervoor onderstaande bericht.

Motorsportconditietraining

De training begint 1e Woensdag in december (7 December). En zal eindigen op de laatste woensdag in Maart.

Begint om 20:00 en zal eindigen om 21:30 in de gymzaal aan de schoolstraat 17 in Ruurlo. Kosten zijn nog niet helemaal bekend maar zal tussen de 55 en 60 euro liggen voor de gehele periode

Geïnteresseerden kunnen contact met me opnemen, 06-45151099

Of mailen naar stephan@braakhekke.nl