



Start to walk

Ben je nog niet toe aan een wandeling van meer dan 5 km? De sportdienst werkte een 'start to walk'-wandelschema uit! Zo kan je opbouwen om nadien de sportwandelingen met QR-codes te kunnen stappen.

Interesse? Download het schema voor:

- [week 1](#)
- [week 2](#)
- [week 3](#)
- [week 4](#)

Info over de verschillende hartslagzones lees je in de flyer hieronder.



Contact informatie

- **Sportdienst**

Sporthal 't Sportstekske

Parklaan 15
9400 Ninove

- T [054 50 53 50](tel:054505350)
- sport@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 13:00 tot 23:00

Morgen open van 13:00 tot 23:00

[Alle informatie](#)