



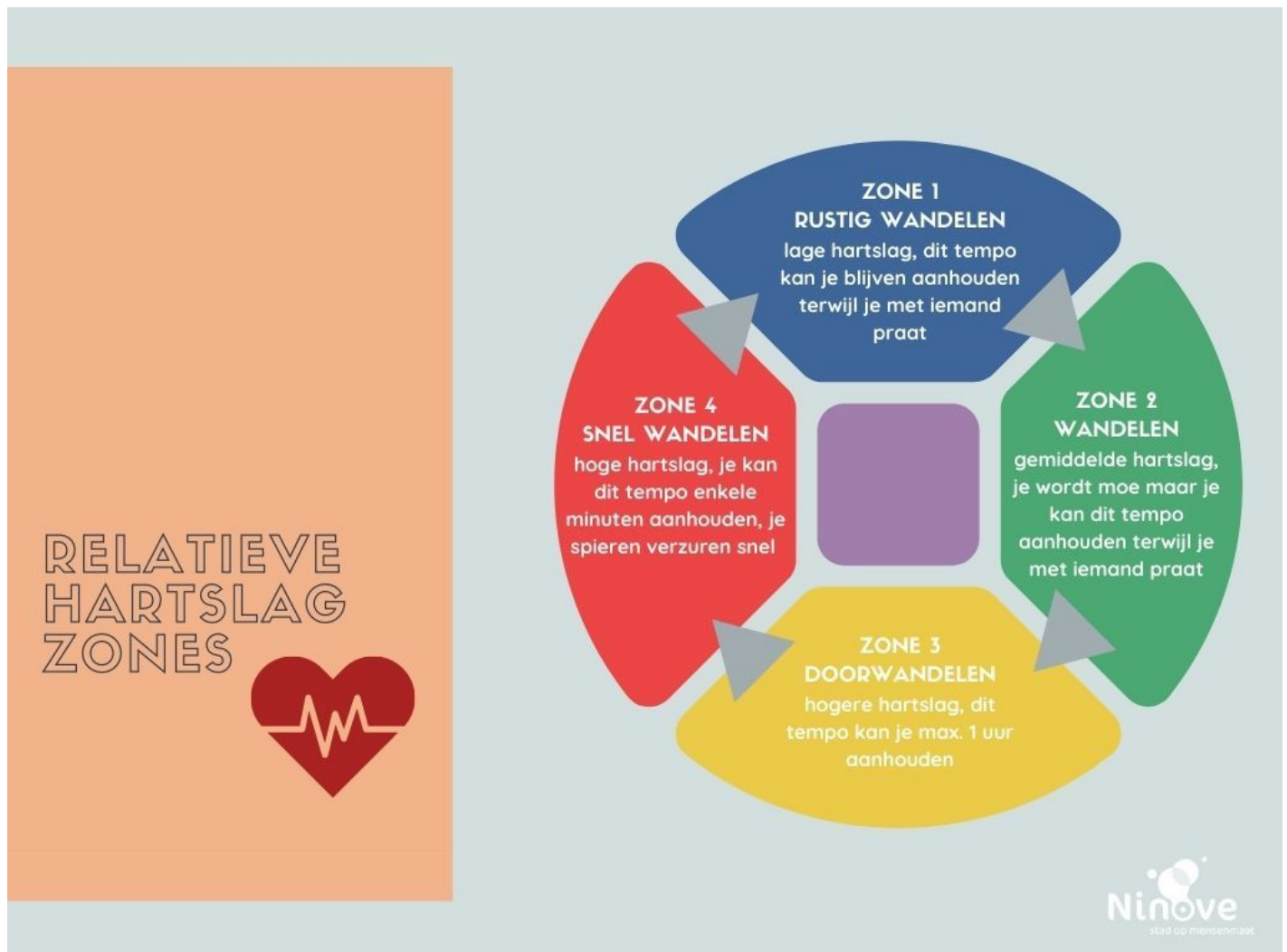
Start to walk

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:

- [week1](#)
- [week2](#)
- [week3](#)
- [week4](#)

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 08:30 tot 12:00, van 12:30 tot 23:59

Morgen open van 08:30 tot 12:00, van 12:30 tot 23:59

[Alle informatie](#)