

Welkom 'nieuw' Lab trainingslid,

www.labbolsward.nl

In deze brief geven we je in het kort wat informatie over de Lange Afstandlopers Bolsward, ook wel de LAB genoemd.

Indien het je wat lijkt om met ons mee te trainen ben je van harte welkom. Kijk eerst maar eens of het je bevalt en of het wat voor je is, je mag namelijk 3 keer gratis meetraineren. Wij verzamelen ons op de skeelerbaan en daar maakt de trainer de keuze op welke locatie we gaan trainen. De trainingstijden zijn tussen 19.00 uur en 20.00 uur. Tijdens deze training doen we in het begin de warming-up, grondoefeningen en loopscholing. Nadat we deze oefeningen hebben gedaan volgt een loopprogramma dat door de trainer is opgesteld en per week anders is. De training is zowel voor de recreatieve en gevorderde lopers bedoeld.

Ben je 16 jaar of ouder en lijkt het je leuk om mee te trainen? **Word dan lid!** Onderstaand formulier en machtiging volledig invullen en ondertekend afgeven aan de trainer of de ledenadministratie en je lidmaatschap is geregeld. Het lidmaatschap bedraagt € 35,00 per persoon per jaar, vooraf te betalen. Heb je nog vragen neem dan contact op met de trainer tijdens de training of ledenadministratie/penningmeester:

Anneke Steinfort, Groot Kerkhof 3, 8701 HG BOLSWARD

Opzegging van je lidmaatschap voor 1 november doorgeven aan de ledenadministratie.

Meer informatie over de LAB kan je vinden onze website www.labbolsward.nl.
Je mag ons ook mailen: Labbolsward@hotmail.com

- * deelname aan de trainingen en wedstrijden is voor eigen risico
- * dit formulier inleveren bij de trainer of de ledenadministratie

Doorlopende machtiging

SEPA

Naam incassant : LANGE AFSTANDLOPERS BOLSWARD
Adres incassant : p/a Groot Kerkhof 3
Postcode incassant : 8701 HG Woonplaats incassant : BOLSWARD
Land incassant* : NEDERLAND Incassant ID : NL72ZZZ011228690000
Kenmerk machtiging :

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan LANGE AFSTANDLOPERS BOLSWARD om doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens LIDMAATSCHAP en uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van LANGE AFSTANDLOPERS. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam :
Adres :
Postcode : Woonplaats :
Land* :
Rekeningnummer [IBAN] : Bank Identificatie [BIC]** :
Plaats en datum : Handtekening

*Indien het land van de incassant en de geïncasseerde gelijk zijn, hoeft dit niet gevraagd of ingevuld te worden.

**Geen verplicht veld bij Nederlands rekeningnummer

Geboortedatum :
Email adres :