

## **WELKOM NIEUW LAB training lid,**

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 meetrainen. Wij verzamelen ons op de skeelerbaan en daar maakt de trainer de keuze op welke locatie we gaan trainen. De trainingstijden zijn van 19 uur tot 20 uur. Tijdens deze training starten we met een 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 als gevorderde loper bedoeld.*

Ben je 16 jaar of ouder en lijkt het je leuk om mee te trainen? Word dan nu lid! Vul onderstaand formulier en machtiging volledig in en stuur deze getekend retour naar labbolsward@hotmail.com en je lidmaatschap is geregeld.

Het **lidmaatschap bedraagt € 40,--per persoon per jaar**, vooraf te betalen. Heb je nog vragen neem dan contact op met de trainer tijdens de training of ledenadministratie/penningmeester;

Raymond Beintema, Hid Heroplantsoen 25 8701 BS Bolsward

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

Meer informatie over de LAB kan je vinden op onze website; [www.labbolsward.nl](http://www.labbolsward.nl)

Je mag ons ook mailen; [labbolsward@hotmail.com](mailto:labbolsward@hotmail.com)

### **DOORLOPENDE MACHTIGING**

**Naamincassant : LANGEAFSTANDLOPERSBOLSWARD**

**Adres incassant : De Ielreager 55, 8701 CJ BOLSWARD**

**Incassant ID : NL72ZZZ01122869000**

**Land incassant : NEDERLAND**

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Lange Afstandlopers Bolward een doorlopende incasso-opdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens lidmaatschap overeenkomstig de opdracht van Lange Afstandlopers Bolsward. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw Bank. Vraag uw Bank naar de voorwaarden

Naam Lid :  
Adres :  
Postcode :  
Rekeningnummer :  
Geboortedatum :  
E-mail adres :  
Handtekening :