

START TO WALK

MEER INFO OP [NINOVE.BE/START-TO-WALK](https://nino.be/start-to-walk)



WEEK 2

MAANDAG

30 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
20 min wandelen

DINSDAG

rustdag

WOENSDAG

10 min intensief wandelen
2 min heel rustig wandelen
x4

DONDERDAG

rustdag

VRIJDAG

rustdag

ZATERDAG

30 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
25 min wandelen

ZONDAG

rustdag