

START TO WALK

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



WEEK 4

MAANDAG

45 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
30 min wandelen

DINSDAG

rustdag

WOENSDAG

15 min intensief wandelen
2 min heel rustig wandelen
x5

DONDERDAG

rustdag

VRIJDAG

rustdag

ZATERDAG

30 min wandelen
2 min heel rustig wandelen
x3

ZONDAG

rustdag