



## INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING maart/april/mei 2019

- Kijkduin:** Intro 23/3, cursus 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4 en 4/5.  
**Zaterdag** 11.30 - 12.45 uur.  
Verzamelen op het Deltaplein, links van de winkels t.h.v. "Chase".
- Haagse Bos:** Intro 25/3 cursus 1/4, 8/4, 15/4, 29/4, 6/5 en 13/5.  
**Maandag** 11.30 - 12.45 uur.  
Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.
- Scheveningen:** Intro 27/3 cursus 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 1/5, en 8/5  
**Woensdag** 13.00 - 14.15 uur.  
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** Intro 29/3, cursus 5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5 en 10/5.  
**Vrijdag** 15.30 - 16.45 uur.  
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

### Introductielessen in september 2019:

Zondag 8/9 op Kijkduin, maandag 9/9 in Haagse Bos, woensdag 11/9 op Scheveningen en vrijdag 13/9 in Ockenburgh.

**Zomercursus:** Intro op zaterdag 13/7, cursus dinsdag 16/7, zaterdag 20/7, dinsdag 23/7 en zaterdag 27/7.

Er zijn ook lessen voor zeer rustige Nordic Walkers op maandag (Haagse Bos 13.30 uur) woensdag (Scheveningen 11.15 uur) en vrijdag (Ockenburgh 11.15 uur), duur: 45 minuten  
Introductieles: 10 euro incl. gebruik Nordic Walking poles (€5,- met Ooievaarspas).  
Cursuskosten: 85 euro voor 6 technieklessen (€42,50 met Ooievaarspas). Plus één gratis trainingsles.

Eerste 2 lessen is het gebruik van de stokken gratis, daarna €2,50 per keer of kopen bij van Tolsport, Voorstraat 58 in Poeldijk. U krijgt 10% korting op NW-poles en schoenen.

**Graag vermelden bij opgave: naam, lengte, e-mail en/of telefoonnummer.**

Aanmelden en informatie bij: Els Stam, 070-3942029, [mail@elsstam.nl](mailto:mail@elsstam.nl)

[www.nordicwalkingachterdeduinen.nl](http://www.nordicwalkingachterdeduinen.nl)

