



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING nov - dec 2019

- Kijkduin:** **Intro 2/11**, cursus 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 en 14/12.
Zaterdag 11.30 - 12.45 uur.
Verzamelen op het grote parkeerterrein tegenover restaurant de Haagsche Beek op de Machiel Vrijenhoeklaan.
- Haagse Bos:** **Intro 4/11** cursus 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12.
Maandag 11.30 - 12.45 uur.
Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.
- Scheveningen:** **Intro 6/11** cursus 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 en 18/12.
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** **Intro 8/11**, cursus 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 en 20/12 .
Vrijdag 15.30 - 16.45 uur.
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Introductielessen in februari 2020:

Zondag 2/2 op Kijkduin, maandag 3/2 in Haagse Bos, woensdag 5/2 op Scheveningen en vrijdag 7/2 in Ockenburgh.

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.

Anmelden en informatie bij: Els Stam, 070-3942029, mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

