



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING juli, sept-okt 2020

Zomercursus

Kijkduin: Intro za 11/7, cursus di 14/7, za 18/7, di 21/7, za 25/7
Zaterdag om 11.30 uur, dinsdag om 19.30 uur

Kijkduin: Intro 6/9, cursus 13/9, 20/9, 4/10, 11/10, 18/10 en 25/10.
Zondag 11.30 - 12.45 uur.

Verzamelen schuin t/o de Haagsche Beek op het grote parkeerterrein van de Machiel Vrijenhoeklaan.

Haagse Bos: Intro 7/9 cursus , 14/9, 21/9, 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10.
Maandag 12.00 - 13.15 uur.

Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.

Scheveningen: Intro 9/9 cursus 16/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 en 28/10.
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.

Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.

Ockenburgh : Intro 11/9, cursus 18/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10 en 30/10 .
Vrijdag 15.30 - 16.45 uur.

Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Introductielessen in oktober 2020:

Zaterdag 31/10 op Kijkduin, maandag 2/11 in Haagse Bos, woensdag 4/11 Scheveningen en vrijdag 6/11 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.

Aanmelden en informatie bij: Els Stam, 06-41359364, mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

