



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING sept-okt 2021

- Kijkduin:** Intro 5/9, cursus 12/9, 19/9, 3/10, 10/10, 17/10 en 24/10.
Zondag 11.30 - 12.45 uur.
Verzamelen op de boulevard/Deltaplein bij de kinderdraaimolen, schuin voor het Atlantic Hotel.
- Haagse Bos:** Intro 6/9, cursus, 13/9, 20/9, 4/10, 11/10, 18/10 en 25/10.
Maandag 12.00 - 13.15 uur.
Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.
- Scheveningen:** Intro 8/9, cursus, 15/9, 22/9, 6/10, 13/10, 20/10 en 27/10 .
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** Intro 3/9, cursus 10/9, 17/9, 1/10, 8/10, 15/10 en 22/10.
Vrijdag 15.30 - 16.45 uur (of 13.15 - 14.30 uur).
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Introductielessen in november 2021:

Zaterdag 6/11 op Kijkduin, maandag 8/11 in Haagse Bos, woensdag 10/11 Scheveningen en vrijdag 5/11 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

