



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING nov-dec 2020

- Kijkduin:** **Intro 31/10**, cursus 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12 en 12/12.
Zaterdag 11.30 - 12.45 uur.
Verzamelen op de boulevard op Kijkduin bij de kinderdraaimolen schuin voor het NH hotel en de nieuwbouw van Kijkduin.
- Haagse Bos:** **Intro 2/11** cursus , 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 en 14/12.
Maandag 12.00 - 13.15 uur.
Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.
- Scheveningen:** **Intro 4/11** cursus 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12.
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** **Intro 6/11**, cursus 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 en 18/12.
Vrijdag 13.15 - 14.30 uur.
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Introductielessen in februari 2021:

Zondag 7/2 op Kijkduin, maandag 8/2 in Haagse Bos, woensdag 10/2 Scheveningen en vrijdag 12/2 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.

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

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

