

**INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING augustus – sept. 2022**

**Kijkduin:** **Intro 21/8,** cursus 28/8, 4/9, 11/9, 25/9 en 2/10.

 **Zondag** 11.30 – 12.45 uur.

 Verzamelen op het Deltaplein, bij de kinderdraaimolen, schuin voor het

 NH Hotel

**Haagse Bos:** **Intro 22/8,** cursus, 29/8, 5/9, 12/9, 26/9 en 3/10.

 **Maandag** 12.00 – 13.15 uur.

 Verzamelen in Marlot, hoek Hoogwerflaan/Hofzichtlaan.

**Scheveningen:** **Intro 31/8,** cursus, 31/8, 7/9, 28/9, 5/10 en 12/10.

 **Woensdag** 13.00 – 14.15 uur.

 Verzamelen bij “de Boshut” aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg. **Ockenburgh :**  **Intro 26/8,** cursus 2/9, 9/9, 23/9, 30/9 en 7/10.

 **Vrijdag** 15.00 – 16.15 uur.

 Verzamelen op de “P” in bos Ockenburgh achterin bij de

 fietsenstalling.

**Zomercursus Nordic Walking:**

**Zaterdag 16 juli 11.30 uur intro, cursus dinsdag 19/7 en 26/7 om 19.30 uur.**

 **zaterdag 23/7 en 30/7 om 11.30 uur.**

**Introductielessen in november 2022:**

Zaterdag 5/11 op Kijkduin, maandag 7/11 in Haagse Bos, woensdag 9/11 Scheveningen en vrijdag 4/11 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: 75 euro voor 5 technieklessen (€37,50 met Ooievaarspas). Plus één gratis trainingsles. Zomercursus €60,-

Eerste 2 lessen is het gebruik van de stokken gratis, daarna €2,50 huur of kopen bij Els.

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