



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING nov - dec 2022

- Kijkduin:** Intro 5/11, cursus 12/11, 19/11, 26/11 en 3/12
Zaterdag 11.30 - 12.45 uur.
Verzamelen op het Deltaplein, bij de kinderdraaimolen, schuin voor het NH Hotel
- Scheveningen:** Intro 9/11, cursus, 16/11, 23/11, 30/11 en 7/12.
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** Intro 4/11, cursus 11/11, 18/11, 25/11 en 2/12.
Vrijdag 15.00 - 16.15 uur.
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Introductielessen in januari 2023:

Zaterdag 21/1 op Kijkduin, woensdag 25/1 Scheveningen en vrijdag 27/1 in Ockenburgh.

Er zijn ook lessen voor zeer rustige Nordic Walkers op 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: 60 euro voor 4 technieklessen (€30,- met Ooievaarspas). Plus één gratis trainingsles.

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

