



## INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING jan-feb 2023

- Kijkduin:** Intro 21/1, cursus 28/1, 4/2, 11/2, 18/2  
Zaterdag 11.30 - 12.45 uur.  
Verzamelen op het parkeerterrein Zandvoortselaan, in de hoek bij het NH Atlantic Hotel.
- Scheveningen:** Intro 25/1, cursus, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2.  
Woensdag 13.00 - 14.15 uur.  
Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.
- Ockenburgh :** Intro 27/1, cursus 3/2, 10/2, 17/2, 24/2.  
Vrijdag 13.15 - 14.30 uur.  
Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

### Introductielessen in maart 2023:

Zaterdag 18/3 op Kijkduin, woensdag 22/3 Scheveningen en vrijdag 24/3 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](mailto:mail@elsstam.nl)

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

