



INTRODUCTIELESSEN EN CURSUSSEN NORDIC WALKING maart-april 2023

Kijkduin:

Intro 18/3, cursus 25/3, 1/4, 8/4, 15/4.

Zaterdag 11.30 - 12.45 uur.

Verzamelen op het parkeerterrein Zandvoortselaan, in de hoek bij het NH Atlantic Hotel.

Scheveningen:

Intro 22/3, cursus, 29/3, 5/4, 12/4, 19/4.

Woensdag 13.00 - 14.15 uur.

Verzamelen bij "de Boshut" aan de Badhuisweg t/o de Cremerweg.

Ockenburgh :

Intro 24/3, cursus 31/3, 7/4, 14/4, 21/4.

Vrijdag 13.15 - 14.30 uur.

Verzamelen op de "P" in bos Ockenburgh achterin bij de fietsenstalling.

Zomercursus: Intro: zaterdag 15 juli, cursus dinsdag 18 en 25 juli om 19.30 uur, zaterdag 22 en 29 juli om 11.30 uur.

Introductielessen in augustus 2023:

Zaterdag 19/8 op Kijkduin, woensdag 23/8 Scheveningen en vrijdag 18/8 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

