

## **Agenda Nordic Walking en Smoven**

### **Proefles Nordic Walking:**

Data: Mail of bel voor de recente data.  
n.de.haan6@kpnplanet.nl / 06-15610808  
Kosten: 12 euro (=inclusief koffie/thee)

### **Cursus Nordic Walking (4 lessen):**

Data: Mail of bel voor de recente data.  
n.de.haan6@kpnplanet.nl / 06-15610808  
Tijdstip: Zaterdag van 13.00 tot 14.00 uur.  
Kosten: 40 euro voor 4 lessen.

### **Nordic Walking Fitness op zaterdag:**

Elke zaterdag van 9.00 tot 10.00 uur  
Kosten: 45 euro per 10 lessen

### **Fit met Nordic Walking in combinatie met Bewegen met Smoven**

Elke zaterdag van 10.45 tot 11.45 uur.  
Kosten 5,00 per les.

### **Onderhoudslessen dinsdag**

Elke dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur.  
Elke dinsdag van 11.15 tot 12.00 uur. Rustig tempo.  
Koffie /thee tussen 10.30 en 11.15 uur.  
Kosten 4,50 euro per keer (exclusief koffie/thee)

### **Onderhoudsles op de zondag. Elke laatste zondag van de maand**

9.30 tot 10.15 rustig tempo.  
10.15 tot 11.00 uur pauze koffie/thee.  
11.00 tot 12.00 uur normaal tempo.  
Kosten: 5,00 euro (exclusief koffie/thee)

**KORTING: 2<sup>e</sup> keer in dezelfde week sporten bij mij. Dan 2<sup>e</sup> keer halve prijs ☺  
Geldt voor fitness/ onderhoudslessen en smoveylessen.**

### **Startplaatsen:**

Onderhoudslessen dinsdag en fitnesslessen zaterdag bij het Nivonhuis bij Havelte.  
Proeflessen en cursussen en smoven op zaterdag bij de Toegangspoort Holtingerveld, Van Helomaweg  
18 Havelte.

Onderhoudsles zondag: Locatie wisselt elke keer.

**Voor opgave bellen naar 06-15610809 of mailen [n.de.haan6@kpnplanet.nl](mailto:n.de.haan6@kpnplanet.nl)**

