

Agenda Nordic Walking en Smoven van 1 oktober t/m 22 december 2018

Fit met Smoven

Elke zaterdag van 10.45 tot 11.45 uur.

Kosten 4,50 per les.

Nordic Walking Fitness op zaterdag:

Elke zaterdag van 9.00 tot 10.00 uur

Kosten: 45 euro per 10 lessen

Smoven op dinsdagavond (alleen de even weken) t/m 22 december 2018.

Elke dinsdag van 19.30 tot 20.30 uur.

Kosten 45 euro per 10 lessen of 4,50 voor een losse les.

Onderhoudslessen dinsdag en donderdag

Elke dinsdag en donderdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Elke dinsdag en donderdag van 11.15 tot 12.00 uur. Rustig tempo.

Koffie /thee tussen 10.30 en 11.15 uur.

Kosten 4,50 euro per keer.

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: 4,50 euro (exclusief koffie/thee)

Proeflessen en cursussen:

Deze starten pas in het voorjaar 2019. Kosten 38 euro voor een cursus van 4 lessen.

Privés is soms wel mogelijk in overleg. Vraag naar de mogelijkheden.

**KORTING: 2^e keer in de zelfde week sporten bij mij. Dan 2^e keer halve prijs ☺
Geldt voor fitness/ onderhoudslessen en smovelessen. Niet voor de cursus en proefles.**

Startplaatsen:

Onderhoudslessen dinsdag//donderdag en fitnesslessen zaterdag bij het Nivonhuis bij Havelte.

Fitnesslessen op de dinsdagavond bij de nieuwe Schaapskooi, Van Helomaweg 16 te Darp.

Proeflessen en cursussen en smoven op zaterdag bij het theehuis, Van Helomaweg 47 te Darp.

Onderhoudsles zondag: locatie nog niet bekend.

Voor opgave bellen naar: 0521-344340 of 06-15610809 of mailen n.de.haan6@kpnplanet.nl

In de herfstvakantie en kerstvakantie geen Nordic Walking.

Daarna start alles vanaf maandag 7 januari 2019 weer op dezelfde dagen en tijden.