

Nordic Walking en Smoven van 9 januari t/m 28 juli 2018

Introductieles Nordic Walking:

Zaterdag 20 januari van 13.00 tot 14.00 uur.

Zaterdag 24 maart van 13.00 tot 14.00 uur.

Kosten per les: 10 euro (incl. huur poles + thee/koffie)

Introductieles Nordic Walking en zwaaien met smoveys voor mensen met Parkinson

Donderdag 5 juli van 14.00 uur tot 15.00 uur.

Kosten per les 10 euro (= inclusief huur poles + thee/koffie) Partner mag gratis meedoen.

Cursus Nordic Walking bestaande uit 4 technieklessen:

Start: zaterdag 27 januari van 13.00 tot 14.00 uur.

Start: zaterdag 7 april van 13.00 tot 14.00 uur.

Kosten 32 euro (=inclusief huur poles).

Cursus Nordic Waking bestaande uit 4 technieklessen (=voor mensen met Parkinson)

Start donderdag 12 juli

Kosten 32 euro (=inclusief huur poles).

NIEUW: Fit met Nordic Walking en zwaaien met Smoveys (m.u.v. 9 en 23 juni)

Elke zaterdag van 10.45 tot 11.45 uur.

Kosten 4,50 per les.

Nordic Walking Fitness op zaterdag (m.u.v. 9 en 23 juni)

Elke zaterdag van 9 tot 10 uur

Kosten: 45 euro per 10 lessen

Smoven in de winter zolang het donker is. Nordic Walking bij licht op dinsdag (m.u.v. 19 juni)

Elke dinsdag van 19.30 tot 20.30 uur.

Kosten 4,50 per les.

Onderhoudslessen dinsdag en donderdag (m.u.v. 7, 19 en 21 juni)

Elke dinsdag en donderdag van 9.30 – 10.30 uur.

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

Koffie /thee tussen 10.30 en 11.15 uur.

Kosten 4,50 euro per les. Koffie/thee= 1 euro.

Onderhoudsles op de zondag.

Elke laatste zondag van de maand van 10.30 – 12.00 uur.

Kosten: 4,50 euro

**KORTING: 2^e keer in dezelfde week sporten bij mij, dan is de 2^e keer halve prijs ☺
Geldt voor fitness/ onderhoudslessen en smoveylessen. Niet voor de cursus en proefles.**

Startplaatsen:

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

Fitnesslessen, introductieles en cursus op de donderdag bij de nieuwe Schaapskooi, Van Helomaweg 16 te Havelte.

Introductie les zaterdag, 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