

Sportief Wandeltrainingen



HAAKSBERGEN

- Dinsdagavond 19.00 - 20.00 uur (matig tempo)
- Donderdagavond 19.00 - 20.00 uur (Powerwalking training)
- Zaterdagochtend 9.00 - 10.00 uur (Gemiddeld tempo)

De trainingen zijn wekelijks en startplaats wordt vooraf vermeld via e-mail/ Whatsapp. Geschikt voor elke leeftijd. Sportief Wandelen onderscheidt zich van het recreatieve wandelen door een hoger tempo en meer aandacht aan lichaamshouding, kracht en looptechniek.

Voor deelname graag vooraf aanmelden bij de Allround Wandelsportinstructeur:
Ellen van de Lande tel: 06 519 682 17 (tussen 17.00 – 18.00 uur) of via email:
info@gehoord.eu

Maximale groepsgrootte: 15 deelnemers

Kosten

Losse training € 7,50

10 wekelijkse trainingen € 52,50 (Strippenkaart na aankoop 12 weken geldig)

Betalen kan vooraf contant of via bank **NL88 KNAB 0256 9841 07** ovv je eigen naam.

Gratis koffie/ thee na de training.

Voor deelnemers die 2x in de week trainen wordt voor de 2^e trainingsavond in de week een korting van 25,00 euro (op totaalbedrag) gegeven. Bij afmelding (van deelnemer) komt deze 2^e training te vervallen. (hierbij wordt geen restitutie verleend)

Deelnemers uit één gezin kunnen samen gebruik maken van de sportief wandel strippenkaarten.

Niet op tijd afgemelde trainingen (1 uur voor aanvang) worden in rekening gebracht.

Naast uw beweging is ook begeleiding in uw voedingspatroon mogelijk. Hiervoor kunt u een afspraak maken met Ellen.

Onvoorziene omstandigheden

Bij zeer extreme weersomstandigheden wordt er niet getraind. Dit kan zijn bij extreme hitte, ijzel of hevige regenval/ onweer die gepaard gaat met veel wind.

Kleding en schoeisel

Het enige dat u nodig heeft zijn goede wandelschoenen. U draagt bij voorkeur kleding die gemakkelijk en comfortabel zit, zoals een joggingbroek. Bij regenval volstaat een regenpak en een hoofddeksel ter bescherming.



Ellen van de Lande