



NORDIC WALKING

Waregem Sport richt opnieuw een cursus NORDIC WALKING in.

Nordic Walking (NW)= wandelen met aangepaste stokken (=poles) is ontstaan in Finland.

NW is sportief wandelen, waarbij specifiek aandacht wordt besteed aan de lichaamsbeweging. Lenigheid, kracht en coördinatie zorgen ervoor dat deze sport, ook voor **senioren**, voor heel wat **gezondheidsvoordelen** zorgt, o.a.

- 90% van de spieren worden gebruikt
- verbetert de uithouding, de bloedcirculatie en de lichaamshouding
- bekken en wervelkolom worden stabiel
- enkels, knieën, heupen, bekken en rug worden ontlast
- grote calorieverbranding en dus ook effectievere gewichtbeheersing

Door NW te beoefenen werk je op een ontspannende manier aan je gezondheid.

Wens je deel te nemen aan deze cursus NW vanaf vrijdag 26 april? Schrijf je dan **meteen** in! De **9 lessen** worden gegeven door een lesgever van **Sport. Vlaanderen** en starten telkens om 9.30u. De kostprijs bedraagt € 18. Wij zorgen voor de poles, jullie voor **sportieve kledij**. Denk eraan: de lessen gaan **buiten** door. Alle deelnemers zijn verzekerd.

les 1	Vrijdag 26 april	les 6	Vrijdag 7 juni
les 2	Vrijdag 3 mei	les 7	Vrijdag 14 juni
les 3	Vrijdag 10 mei	les 8	Vrijdag 21 juni
les 4	Vrijdag 17 mei	les 9	Vrijdag 28 juni
les 5	Vrijdag 24 mei		

Voor de 1^{ste} les verzamelen we aan de ingang van De Treffer, aan de kassa van het zwembad.
De ingeschrevenen ontvangen nog een bevestiging.

Naam voornaam.....

Adres.....

Geboortedatum.....Telefoon.....

E-mail.....

schrijft zich in voor de reeks van **9 lessen** Nordic Walking

Handtekening

dit strookje afgeven in het bureau van OKRA of bij Waregem Sport of mail je gegevens naar Jan of Simon
de deelnemers worden nog verwittigd

Betaling €18 via overschrijving op volgend rekeningnummer: BE17 4682 1521 9121 met vermelding Nordic Walking + naam

Jan OMEY **OKRA-sport** 056 61 01 85 Jan.Omey@skynet.be

Simon Depraetere **sportfunctionaris** 056 60 07 44 Simon@waregemsport.be