



UITNODIGING GRATIS INTRODUCTIELES NORDIC WALKING

Naast ergonomisch zitten, slapen en werken hechten we bij Sit & Sleep ook veel belang aan gezond en voldoende bewegen.

Daarom organiseren wij in samenwerking met gediplomeerd INWA instructeur Nicole Broeckx een gratis Nordic Walking kennismakingsles voor 10 tot 16 deelnemers.

Wanneer?

Zondag 31 maart van 10.30u tot 12.30u

Waar?

Sit & Sleep Leuven

Tervuursevest 30

3000 Leuven

Inschrijven?

Inschrijven via telefoon of via mail:

016/29 45 63 leuven@sit-and-sleep.be



Verloop?

10.30u ontvangst in de winkel met een kopje koffie. Nadien krijgt u uitleg over Nordic Walking en worden de Nordic Walking stokken afgesteld en aangepast aan uw lengte. Vervolgens maken we een wandeling door het universitair sportcentrum naar het kasteel van Arenberg en keren terug naar de winkel, waar u de stokken inlevert.

De wandeling duurt ongeveer 1,5 uur. Tijdens de wandeling zijn er korte pauzes voorzien. Gelieve sportschoenen of lage wandelschoenen te dragen.

Meer info?

www.nordicwalkingleuven.be

Telefonisch op 016/29 45 63 (Sit & Sleep Leuven)

Hopelijk tot dan!