

Informatie extra activiteiten Action4Vitality versie 14 augustus 2017:

Ma 14 augustus:

Fitness Walking & Boskalis clean up tour!

09.30 – plm.12.00 uur

deelname gratis. Om deze grootse [landelijke opruimactie](#) te ondersteunen vertrekken we vanaf de Witte Raaf al sportend richting Noordwijk. Vanaf daar lopen we al helpend met de aanwezige schoonmaakkploeg mee richting de Duindamseslag en vanaf daar terug naar de Witte Raaf. Met na afloop een kopje koffie en wat lekkers van de juf. We lopen zonder stokken. Neem eventueel handschoentjes mee. De Nordic Sportles van deze ochtend vervalt op deze ochtend.

Graag opgave z.s.m. en tot uiterlijk 13 augustus bij mij en niet bij de organisatie.

Zon 3 september:

SUPPEN in de zee!

10.00 – plm. 11.30 uur

deelnamekosten € 25,00

Al zoooo lang geopperd, maar nu staat ie! In Noordwijk aan Zee een workshop Suppen! Minimaal 10, max. 20 personen. Vaste deelneemsters van zondag 10.00 uur les hebben voorrang met inschrijving. Geef je z.s.m. op, maar uiterlijk 30 augustus. Bij te slecht weer wordt er niet gesupt maar gewoon gesport (1 strip) vanaf ons eigen Witte Raaf. En kijken we naar een nieuwe datum. Betaling hoeft alleen als het suppen doorgaat. Adres en andere info volgt na inschrijving.

Dinsdag 5 t/m don 7 september:

KERMIS IN NOORDWIJKERHOUT.

Deze avonden dus geen binnenlessen. Donderdagavond 7 september (bij goed weer) de lang beloofde **Pilatesles/NirvanaFitness** op het strand! Vertrek 19.00 uur vanaf de Witte Raaf. Wandelschoenen aan, warme kleding. Deelname 1 strip van de kaart. Max. 25 personen. Geef je op!

Woe 13 september:

Bezoek aan [Boomkwekerijmuseum Boskoop](#) met de expositie 'Een groene apotheek, geneeskracht uit boom en plant' en/of (naar keuze!) een leuke workshop van ons eigen clublid Tanya: "Na het sporten gevoel".

Tanya schrijft: Na een fijne en uitdagende sportles kun je de volgende dag wakker worden met een pijn in je spieren. Sporten is fijn, maar de spierpijn maakt het er niet makkelijker op.

Of: je valt tijdens je favoriete sportles over een dennenappel, met als gevolg een blauwe en bonte vertoning op je armen en/of benen.

En van de winter daalt de temperatuur... dit betekent koude spieren en ledematen. Je kan je skipak natuurlijk aandoen maar dat staat niet zo flatteus.

Gelukkig zijn er nog mooie kruiden die je hierbij kunnen helpen! Vanmiddag heb je keuze uit het maken van een heerlijke **The Day After zalf, Anti bont en blauwbalsem** of **Summer feeling zalf**.

Behalve een zalf smeren kunnen kruiden nog meer voor ons betekenen na het sporten! Ben je benieuwd? Kom dan in het mooie boomkwekerijmuseum in Boskoop.

tijd: van 13.30 – 15.30 uur

Entree museum: gratis met museumkaart of anders € 5,00

Volg je de workshop dan kost het € 20,00 (incl. entree museum en kopje kruidenthee) Heb je een museumkaart? Graag meenemen! Maximaal 15 personen.

Geef je op! **Vermeld apart of je de workshop gaat doen.** En informeer mij of je wilt carpoolen of op eigen gelegenheid naar Boskoop rijdt. Leuk!



Zondag 1 oktober:
Jubileum 12,5 jaar Action4Vitality
Walking Lunch!



Op 1 oktober is het echt waar... Action4Vitality bestaat dan 12,5 jaar! Om deze mijlpaal passend te vieren, nodig ik alle sportleden uit voor een gezellige Walking Lunch in ons bos!

We lopen kris kras door ons eigen unieke wandelgebied met onderweg een aantal kleine versnaperingen.... gezellig! En lekker! En met slecht weer met een pluutje in de hand!

Ontvangst met koffie/thee 10.00 uur bij "ons bankje"
einde plm. 13.30 uur. Deelnamekosten zijn natuurlijk gratis.

Doe ook je wandelschoenen aan en loop mee! Rond 10.30 uur vertrek van 3 groepen:

groep 1: Sportief wandelen, hoog tempo, lange route – plm. 12,5 km

groep 2: Sportief wandelen, gemiddeld tempo, medium route – plm. 7,5 km

groep 3: Sportief wandelen, easy tempo, kortste route. – plm. 5 km

Loop met of zonder stokken. Er wordt deze ochtend niet hardgelopen.

De inschrijving is vanaf **nu** geopend en **zal mogelijk zijn tot 20 september**
Geef ook aan met welke groep je mee gaat doen!

Op naar 25 jaar Action4Vitality!