

2e Nationale Vrouwen-wielrendag

Wanneer: zaterdag 22 maart 2014
Waar: Hotel Papendal (Arnhem)
Voor wie: vrouwen op de racefiets
Wat kost het: 30 euro p.p. incl. lunch en pastamaaltijd
Tijdstip: 10.00 uur tot ± 18:00 uur

Zowel voor de beginnende als de gevorderde rensters
Organisatie door Nelly Voogt en Karin van der Ende-Kastlijn

Diverse interactieve workshops:
pech onderweg, onderhoud van de fiets, sportvoeding, fietsafstelling
voedingssupplementen, sportmedische zaken, fietsafstelling
mentale training, rompstabiliteit
trainingsleer basis en voor gevorderden

Schrijf je snel in want vol = vol! Meer informatie op www.vrouwenwielrennen.nl

Deze dag wordt mede mogelijk gemaakt door:

papendal
hotel • sport • congres



nano
woman



SPECIALIZED

FuturumShop