

Healthy Life

Midweek Boost arrangement

Het BOOST arrangement biedt een evenwichtig Healthy Life-programma en voorziet in diverse activiteiten die je een boost geven en een gezonde levensstijl ondersteunen.

Inspanning en ontspanning gaan hierbij hand in hand.

Daarnaast is er voldoende rust én ruimte om uw verblijf eigen te maken.

Naast de sportieve en inspannende activiteiten zijn er verschillende momenten om kennis te maken met alle mogelijkheden die Noordwijk u biedt. Uiteraard geldt dit ook voor de natuur: zo biedt het strand van Noordwijk op elk moment van de dag weer een andere beleving om samen of in stilte te genieten van de elementen.

Geef je lichaam en je geest een Boost, voel je weer fit en energiek.

Omschrijving programma:

Dinsdag

- **Check-in**
- **14.00 uur - Strandwandeling met sportieve elementen***
Voel de kracht van de branding, adem de zuivere zeelucht in en doe nieuwe energie op. Een strandwandeling met begeleiding langs de branding van Noordwijk in combinatie met sportieve oefeningen.

Wat neem je mee? Wandel-of sportschoenen, all-weather kleding, handdoek, bidon en rugzak.

- **20.00 uur - Lezing over diverse Noordwijkse thema's***
De verschillende facetten van Noordwijk als mooie verblijfplaats worden onder de aandacht gebracht. De elementen natuur, kunst en cultuur, dieren, duinen en natuurlijk de zee en het strand met alles wat daar te zien is en leeft. Ook de voeding en de geschiedenis van de Noordwijkse keuken in relatie tot de Tuin van Holland komen aan bod.

Woensdag

- **10.00 uur - Yoga***
Bij yoga beweeg je rustig op het ritme van de ademhaling. Yoga betekent verbinden en dit is dan ook het centrale thema bij beoefening. Je verbindt het lichaam met de geest, de aandacht met de ademhaling. Yoga draagt bij aan gezondheid, flexibiliteit, focus, ontspanning en rust. De yogales is geschikt voor alle niveaus en alle leeftijden.

Wat neem je mee? Trek soepel vallende kleding aan, eventueel een warm vest, sokken, een handdoek en bidon. Yogamatten zijn aanwezig.

Healthy Life

- **12.00 uur - Lunch bij Nomade Beach House***

Weids uitzicht, een warm welkom. Een plek waar je je direct thuis voelt, waar het goed is zoals het is. Die plek is Nomade Beach House. Verrijkt door ervaringen van over de hele wereld die terugkomen op de menukaart. Een keur aan smaken, specerijen en verrassende smaakcombinaties. Denk aan muhammara, granaatappel en hummus. Van oudsher worden uiteenlopende soorten groenten gecombineerd met verse kruiden. Met een gezond drankje erbij.

- **14.00 uur - Wellnessmiddag bij Azzurro Wellness**

Vlak achter de duinen van Noordwijk ligt Azzurro Wellness, dat een groot gevoel van luxe en rust uitademt. Heerlijk ontspannen is mogelijk in het zwembad, de whirlpools, de Finse sauna, de infraroodsauna's en het Turks stoombad (toegang met badkleding). Je kunt tot 16.00 uur gebruik maken van alle faciliteiten van Azzurro Wellness.

Wat neem je mee? Badkleding, twee badhanddoeken, slippers en badjas. (Volledig pakket ook te huur voor €19,50. Slippers worden eigendom).

Donderdag

- **10.00 uur - Workshop: Gezonde voeding***

Een voedingsdeskundige of eetcoach geeft uitleg over gezonde voeding. Dit gebeurt via interactieve spelvormen, of in de vorm van een presentatie. Er worden vele praktische tips gegeven voor een gezondere leefstijl.

- **15.00 uur - Sportieve middagactiviteit - Bootcamp***

In de buitenlucht sporten onder leiding van een sportcoach. Je werkt aan een fit, soepel en sterk lichaam. Een bankje, een trap, een duinheuvel en natuurlijk je eigen lichaamsgewicht gaan we gebruiken tijdens de bootcamp! Indien het weer het niet toelaat om buiten te sporten, is er een binnenlocatie in Noordwijk beschikbaar.

Wat neem je mee? Sportschoenen, all-weather kleding, handdoek, bidon en een rugzak.

Vrijdag

- **Check-out**

- **11.00 uur - Duinwandeling met Staatsbosbeheer***

Wandelen door de eindeloze duinen, prachtige bossen en over het kilometerslange zandstrand van Noordwijk. De zuivere zeelucht inademen. Je wordt ontvangen met koffie/thee en loopt samen in een groep onder leiding van een natuurgids. Heerlijk op adem komen en rust vinden.

Wat neem je mee? Stevige wandelschoenen en all-weather kleding zijn een must.

[BOEK NU](#)

Healthy Life

*Waar mogelijk worden mensen samengebracht.

Contactgegevens:

Informatie en noodnummer:

Marjolijn van der Jagt

0622508614

www.healthylife-noordwijk.nl

www.noordwijk.info

