

JOGA a BEŽKY na chate pod HRBOM



Horská chata pod Hrbom pri Ľubietovej je na samote 8 km od obce. Oblíbené miesto s pozitívnu energiou v čistej prírode. Program je zameraný na jogu a bežky, čiže na stíšenie sa a na zvýšenie fyzickej zdatnosti a to cez strečingové, relaxačné, posilňovacie cvičenia i brušných svalov, na mechaniku pohybu a vyosovanie. Cvičenie je 3x denne. Cvičenie a bežkárske trate sú vhodné pre začiatočníkov i pokročilých, bežky nie sú povinné. Vhodné i pre rodiny s deťmi. Všetko je dobrovoľné. Podmienkou je, aby pasívni účastníci nepôsobili rušivo na program jogového pobytu.

Termín: 17.2.- 23.2.2020, 7 dní (pondelok - nedeľa)

Cvičitelia: Ján Mitúch z Nitry, www.karate-army.sk,

ďalší cvičiteľ bude zverejnený neskôr

Uzávierka prihlášok: do 30.1. 2020

Počas stravovania bude v jedálni pol hodinu dodržiavané ušľachtilé mlčanie. Kto to nedokáže, prosím aby sa na pobyt neprihlasoval.

Cena pobytu je 180 €. V cene je ubytovanie, celodenná vegetariánska strava, poplatok za cvičenie, záverečné pohostenie. Spoločná preprava z Ľubietovej na chatu alebo späť je **3 €**.

Prihlásiť sa môžete e-mailom na: karate.army@gmail.com

V prihláške uveďte: **meno a priezvisko, adresu, telefón, číslo občianskeho preukazu, dátum narodenia.** Izby sú dvoj a trojposteľové. V prihláške môžete uviesť meno osoby s ktorou chcete byť ubytovaní.

Po prijatí prihlášky vám pošlem potvrdenie, že ste boli predbežne zaradení na pobyt. Výzvu na zaplatenie zálohy 40 € a pokyny k nástupu posiadam od februára 2020. Podmienkou definitívneho zaradenia je zaplatenie zálohy. Záloha tvorí súčasť ceny pobytu. Pobyt sa uskutoční, ak bude záväzne prihlásených aspoň 10 záujemcov.

Účastníkov pobytu organizátor nepoist'uje, každý sa zúčastňuje na vlastné riziko.

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch, telefón: 0905-525591, www.karate-army.sk, e-mail: karate.army@gmail.com

