

ZÁŽITKOVÝ LETNÝ WORKSHOP SNWA vo Vrátnej doline

vhodný pre všetkých od 15 r.

Termín: 1.06.2018 od 15:00 h. – 03.06.2018 do 13:30 h.

Miesto: Terchová - Hotel Boboty^{***}, www.hotelboboty.sk

Organizátor: Slovenská asociácia Nordic Walking

Strava: plná penzia

Ubytovanie: dvojposteľové izby (možnosť príplatku za jednotku 30 € / pobyt, možné len do naplnenia kapacity)

Cena: 200 €

Cena pre členov SNWA: 190 €

V cene je zahrnuté: ubytovanie, strava, terchovský večer, všetky lekcie, prednášky, darček aj vstup do bazéna

Prihlasovanie a uhradenie do: 20.04.2018, resp. do naplnenia kapacity

Piatok 1.6.2018:

15:00 – 16:00 ubytovanie

16:00 – 17:00 otvorenie workshopu, predstavenie účastníkov, inštrukcie k workshopu - kongreska

17:00 – 18:00 zdravotná a praktická prvá pomoc na figuríne - kongreska

18:00 – 19:00 večera

19:30 – 21:00 praktická zdravotná – ako riešiť úrazy v teréne - terén

21:00 – 22:00 nočný NW s čelovkami – terén

Sobota 2.6.2018:

7:30 – 8:15 raňajky

8:45 – 10:15 medzinárodný chodecký test - terén

10:30 – 11:30 imitácie NW a hry - terén

12:00 – 13:00 obed

13:30 – 18:15 zážitková túra vo Vrátnej doline so zameraním sa na techniku NW - terén

19:00 – 23:00 Terchovský večer so živou hudbou

Nedeľa 3.6.2018:

8:00 – 8:30 raňajky

8:45 – 9:45 kondičný nw - terén

10:00 - 10:30 check out

10:30 – 11:30 využitie aplikácií v živote walkera - kongreska

11:30 – 12:30 vyhodnotenie chodeckého testu a ukončenie workshopu - kongreska

12:30 – 13:30 obed

So sebou: čelovka, športová obuv a oblečenie (aj do dažďa), obuv aj dovnútra, ruksak/ladvinka, fľaška na vodu, nw paličky (kto zabudne, zapožičiame), gala oblečenie na sobotný večer :D

Garant workshopu: Lucia Okoličányová - prezidentka SNWA, národná trénerka.

Prípadne zmeny časov sú možné v závislosti na našich potrebách a počasi.