

## Zimný workshop SNWA – Štrbské Pleso. Vráťate kurzu bežkovania!

Podďte s nami na rozprávkové miesto, vyjašíť sa do sýtosti s paličkami aj bežkami!  
Garancia snehu, nw, kurzu bežkovania, bufetových stolov, wellnessu a zábavy!

*Vhodný pre walkerov od 16 r.*



**Termín:** 4.3. od 15:00 h. – 6.3.2022 do 13:30 h.

**Miesto:** Štrbské Pleso, Vysoké Tatry, hotel Toliar\*\*\*, [www.hoteltoliar.sk](http://www.hoteltoliar.sk)

**Organizátor:** Slovenská asociácia Nordic Walking

**Cena:** 220 € členovia SNWA, 230 € ostatní. *Prihlasovanie a platba obratom, nakoľko kapacita je obmedzená.*

### Cena zahŕňa:

- ubytovanie v dvojposteľových izbách
- plnú penziu formou bohatých bufetových stolov
- vstup do wellness a vitálneho sveta
- kurz bežkovania a zapožičanie výstroja s profesionálnou školou bežkovania
- všetky lekcie a prednášky

### Piatok 4.3.2022:

15:00 – 16:00 ubytovanie

16:00 – 16:45 predstavenie účastníkov/čiek, inštrukcie k workshopu a bezpečnosti

16:45 – 17:45 pohybové návyky (naučme sa správne používať telo počas bežného dňa)

18:00 – 18:45 večera

19:00 – 20:00 nočný čelovkový NW

20:00 – 22:00 wellness / relax, posedenie pri čaji

### Sobota 5.3.2022:

7:30 – 8:15 raňajky

9:00 – 13:00 kurz bežeckého lyžovania

13:30 – 14:30 obed

15:00 – 16:30 zimný relax nw

17:00 – 18:00 strečing celého tela - profesionálne

18:00 – 19:00 večera

20:00 – 22:00 wellness / relax, posedenie pri čaji

### Nedeľa 6.3.2022:

7:30 – 8:30 raňajky

9:00 – 10:30 zimný nw

11:00 – 12:00 pohybové návyky (naučme sa správne používať telo počas bežného dňa)

12:30 – 13:30 obed a ukončenie workshopu

Účasť na workshope bude riadená akútálnym Covid automatom.

**Garant workshopu:** Lucia Okoličányová - prezidentka SNWA, národná trénerka WMNWA, inštr. SPS systém.

**Prednáša:** Lívia Levárska – inštr. NW, pilates, gravity joga, fly fit, SPS systém, roller, trénerka fitness.

**Bežkovanie:** profesionálna škola.

**So sebou:** paličky, čelovka, karimatka (resp. akákoľvek podložka na cvičenie), zimné oblečenie, topánky aj dovnútra. Bežkárska výstroj je zapožičaná v cene workshopu.