

Zimný workshop SNWA – Štrbské Pleso. Vráťane kurzu bežkovania!

Podďte s nami na rozprávkové miesto Vysoké Tatry, vyjašiť sa do sýtosti s paličkami aj bežkami!

Garancia snehu, nw, kurzu bežkovania, výbornej kuchyne, wellnessu a zábavy!

Vhodný pre walkerov od 15 r.



Termín: 2.2.2024 od 15:30 h. – 4.2.2024 do 12:00 h.

Miesto: Štrbské Pleso, Vysoké Tatry, hotel Toliar***, www.hoteltoliar.sk

Organizátor: Slovenská asociácia Nordic Walking

Cena: 299 €, *príhlasovanie a platba obratom, nakoľko kapacita je obmedzená.*

Cena zahŕňa:

- ubytovanie v dvojposteľových izbách (príplatok za jednotku 80€/pobyt)
- polepznia: raňajky a večera formou bohatých bufetových stolov
- kurz bežkovania v skupinách s profesionálnou školou + zapožičanie výstroje
- všetky lekcie a prednášky

Piatok 2.2.2024:

15:30 – 16:30 ubytovanie

16:30 – 17:00 predstavenie účastníkov/čiek, inštrukcie k workshopu a bezpečnosti

17:00 – 17:30 večera

17:45 – 22:00 nočný pochod s čelovkami na Popradské pleso a späť

Sobota 3.2.2024:

7:30 – 8:30 raňajky

9:00 – 10:00 I skupina zdravé fascie / II skupina zimný nordic walking

10:15 – 11:15 I skupina zimný nordic walking / II skupina zdravé fascie

12:30 – 17:30 kurz bežeckého lyžovania v skupinách

18:00 – 19:00 večera

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

Nedeľa 4.2.2023:

6:30 – 8:15 Východ slnka v pohybe - prechádzka, fasciálne a dychové cvičenia

8:15 – 9:15 raňajky

9:30 – 10:30 I skupina funkčný strečing / II skupina zimný nordic walking

10:45 – 11:45 I skupina zimný nordic walking / II skupina funkčný strečing

11:45 – 12:00 ukončenie workshopu

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.*