

Jogový pobyt kondičné posilňovanie pri termálnom kúpalisku Podhájska



Program: Hathajoga, kondičné posilňovanie celého tela, včítane bezpečného a efektívneho posilňovania brušných a chrbtových svalov

Termín: 25.5. – 28.5.2017 (štvrtok – nedeľa)

Program je zameraný na stíšenie sa a na zvýšenie fyzickej a psychickej zdatnosti cez strečingové, dýchacie, relaxačné, a rehabilitačné cvičenia s masážami a posilňovanie celého tela

Miesto konania: privát Relax, Radava č.312, okr.Nové Zámky, vidieť na www.karate-army.sk

Učítelia: Ján Mitúch z Nitry, Beáta Brozmanová z Banskej Bystrice www.icefit.sk

Počet lôžok: 17

Stravovanie: individuálne, k dispozícii je kuchyňa, dovoz, reštaurácie, obedy na kúpalisku...

Cena: 45 €/celý pobyt V cene je ubytovanie a poplatok za cvičenie

Na spestrenie: sebaobrana laika na ulici

Uzávierka prihlášok: 30 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje:
meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, mail, telefón

Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané konkrétne informácie o pobyte a výzva na zaplatenie zálohy 10 €.

Prihlášku môžete poslať e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com, alebo klasickou poštou na adresu: Ján Mitúch, Petzvalova 26, 94911 Nitra.

Organizátor účastníkov pobytu nepoistuje a každý sa zúčastňuje pobytu na vlastné riziko. Na každú osobu sa vypisuje samostatná prihláška. Treba si urobiť kópiu prihlášky.

Iné jogové pobyty organizujem pri mori v Chorvátsku, na chate pod Hrbom v horách pri Ľubietovej, inzerované na www.karate-army.sk, www.joga.sk.

Na stretnutie sa teší,

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

