

# 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 a rehabilitačné cvičenia s masážami. Cvičenie a bežkárske trate sú vhodné pre začiatočníkov i

pokročilých. Vhodné i pre rodiny. Všetko je dobrovoľné. Podmienkou je, aby pasívni účastníci nepôsobili rušivo na program jogového pobytu.

**Termín: 26.2.- 4.3.2018** (pondelok - nedeľa)

**Cvičiteľ:** Ján Mitúch z Nitry, [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk)

**Cvičiteľ:** Ján Palaga z Nitry

**Uzávierka prihlášok:** do 15. februára 2018

**Cena pobytu je 168 €.** V cene je ubytovanie, celodenná vegetariánska strava, poplatok za cvičenie. Spoločná preprava z Ľubietovej na chatu alebo späť je **3 €**.

Prihlásiť sa môžete e-mailom na: [karate.army@gmail.com](mailto: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 posielam od 20.januára. Podmienkou definitívneho zaradenia je zaplatenie zálohy. Záloha tvorí súčasť ceny pobytu.

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

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch, telefón: 0905-525591



