

## JOGA a BEŽKY na chate pod HRBOM



Horská chata pod Hrbom pri Ľubietovej je na samote 8 km od obce. Oblúbené miesto s pozitívnou 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, na mechaniku pohybu a vyosovanie. Cvičenie je 3x denne. Cvičenie a bežkárske trate sú vhodné pre začiatočníkov i pokročilých, bežky nie sú povinné. Vhodné i pre rodiny s deťmi. Všetko je dobrovoľné. Podmienkou je, aby pasívni účastníci nepôsobili rušivo na program jogového pobytu.

**Termín: 14.2.- 20.2.2022, 7 dní (pondelok – nedeľa)**

**Cvičitelia:** Ján Mitúch z Nitry, [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk), Dana Poláková z Konic u Prosějova

**Uzávierka prihlášok:** do 6.2. 2022

**Počas stravovania bude v jedálni dodržiavané ušľachtilé mlčanie. Kto to nedokáže, prosím aby sa na pobyt neprihlasoval.**

**Cena pobytu je 190 €.** V cene je ubytovanie, celodenná vegetariánska strava, poplatok za cvičenie, záverečné pohostenie. 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, e-mail, č. OP, 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 februára 2022.** Podmienkou definitívneho zaradenia je zaplatenie zálohy. Záloha tvorí súčasť ceny pobytu. Pobyt sa uskutoční, ak bude záväzne prihlásených aspoň 10 záujemcov.

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

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch, telefón: 0905-525591, [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk), e-mail: karate.army@gmail.com

