

POHYB - RELAX - INSPIRACE

WEEKEND JUST FOR US

NORDIC - WELLNESS VÍKEND

19. - 20.10. 2024



Weekend na Jezerce

NORDIC WALKING & WELLNESS

KDE: Kongres Hotel Jezerka - SEČ - ÚSTUPKY

KDY: sobota 19. - neděle 20.října 2024

ORGANIZOVANÝ PROGRAM

Sobota

- 08:30 - 09:00 Příjezd, vítání a Welcome drink
- 09:00 - 15:00 Rozcvička - Nordic okruh kolem Sečské přehrady (cca 16km) - strečink
- 16:00 - 18:00 Wellness part I.
- 18:30 - 20:00 Večeře
- 20:00 - ??? Volná zábava

Neděle

- 07:00 - 08:00 Všímavá ranní Nordic relax procházka k přehradě (cca 2-3km)
- 08:30 - 09:30 Snídaně
- 10:00 - 13:00 Nordic lesson (cca 5-6km) - posilovačka - strečink
- 13:30 - 14:30 Obídek
- 15:00 - 16:30 Wellness part II.
- 17:00 Welcomehomegift, rozlučka a odjezd
-

Positive attitude (program může být upraven s ohledem na počasí) <https://www.kongresjezerka.cz>

KOLIK?

Program Nordic	990Kč	
Ubytování	1.150Kč	(dvoulůžkové pokoje, cena za 1 osobu)
Polopenze	670Kč	
Wellness 90min	350Kč	

(v ceně ubytování je zahrnuta 1 hodina pobytu v Aqua centru - vnitřní bazén, masážní vana, parní sauna, infra kabina/noc, neomezený vstup do venkovního bazénu:)

Dále je třeba počítat s

- dopravou
- jídlem na sobotní den (začínáme večerí)
- nedělním obědem (z menu na Jezerce)

Dle preferencí lze pobyt ukončit po nedělních pohybových aktivitách:)

Po ukončení závazného přihlášení bude vytvořena skupina, kde se domluvíme na dvojicích do pokojů (pokud nebudete mít svého sparring partnera:)) a na dopravě.

Organizují pouze Nordic aktivity, program a rezervaci ubytování/stravování.

Ostatní služby výše uvedené si každý účastník hradí sám na místě.

PŘIHLÁŠENÍ?

**Vyplňte závaznou přihlášku
do 29.9.2024**

(v případě přihlášení po tomto termínu je nezbytné kontaktovat organizátora - email/telefon)

ZDE

Další informace

email: nanwi@nanwi.cz

telefon: 602 142 746

Odkaz na stránky hotelu Jezerka: [INFO ZDE](#)

Wellness Jezerka: [INFO ZDE](#)

**Těším se na společné chvíle
pohyb, relax, vzájemnou inspiraci**

Bc. Erika Dykastová

Nutriční terapeut

Lektor StOb

Instruktor Nordic Walking

Info o mne [ZDE](#):

602 142 746 - erika.dykastova@gmail.com

Erika

Positive attitude ZDE