

POHYB - RELAX - INSPIRACE

WEEKEND JUST FOR US

NORDIC - WELLNESS VÍKEND

29.- 30.3.2025



# Weekend na Jezerce

## NORDIC WALKING & WELLNESS

KDE: Kongres Hotel Jezerka - SEČ - ÚSTUPKY

KDY: sobota 29. - neděle 30.března 2025

### 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) [www.kongresjezerka.cz](http://www.kongresjezerka.cz)

# KOLIK?

**Program Nordic 1.000Kč**

**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 sparing 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 15.3.2025**

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

**ZDE**

Další informace

**email: [nanwi@nanwi.cz](mailto: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](mailto:erika.dykastova@gmail.com)**

**Erika**

Positive attitude ZDE