

Wyjazd Rekreacyjno- Wypoczynkowy
W Domu Wczasowym Potok w Wiśle
<http://www.potok-wisla.pl/>

Piatek

Od 15.00 zakwaterowanie

17.00 - obiadokolacja

19.00 Joga gr.I

20.10 Joga gr.II

Sobota

7.30 Pranajama- świadoma praca z oddechem

8.00 śniadanie

9.00 spacer w terenie

10.00 Cardio gr.I

11.10 Cardio gr.II

13.00 Obiad

Czas wolny

14.30 Joga gr.I

15.45 Joga gr.II

17.00 Joga gr. Zaawansowana

18.00 Kolacja

Niedziela

7.30 Pranajama-świadoma praca z oddechem

8.00 śniadanie

9.00 spacer w terenie

10.00 Nauka automasażu gr. I

11.10 Nauka automasażu gr.II

13.00 Obiad

Kwota pobytu: 400 zł

Dojazd własny(jeśli nie masz możliwości samodzielnego dojazdu, zgłoś to osobie prowadzącej)

Proszę wziąć ze sobą matę do jogi 😊

Zajęcia na sali będą prowadzone w grupach. Podział grup wyślę w późniejszym terminie.

Zaliczkę w wysokości 200 zł(lub całą kwotę) proszę wpłacać na konto:

40 1240 2991 1111 0010 5371 0580

Marzena Sroka ul. Kozielska 95/26

44-121 Gliwice

Kwotę proszę wpłacać do 20.02.2021

Ilość miejsc ograniczona!