

NESMĚŇKA ve spolupráci s CK Kellner pořádá

V R Y T M U D U Š E

Chorvatsko – Istrie, Poreč
18. – 27. srpen 2023

Letovisko a ubytování

Čtyřlůžkové **apartmány Astra Poreč** jsou jednopatrové domky umístěné v piniovém háji na poloostrově Zelené Laguny mezi hotely Albatros a Delfín, cca 3 km od centra města. Hostům je k dispozici restaurace, rybí restaurace, pivnice, gril terasa, pizzerie, kavárny, cukrárna, směnárna, v blízkosti supermarket. Mohou využívat hudebních večerů na terasách hotelů. V blízkosti je sportovní centrum, které disponuje bohatou nabídkou. Apartmán má 2 dvoulůžkové ložnice, kompletně vybavenou kuchyň s jídelním koutem, sociální zařízení, SAT/TV, TEL, vysoušeč vlasů, balkon nebo terasu.

Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 800,- Kč / osoba.

Sport & zábava

Tenisové kurty, minigolf, stolní tenis, hřiště na míčové hry, plážový volejbal, vodní sporty.

Pláž

Oblázkově-kamenitá, 100 až 300 metrů od ubytování s betonovými i přírodními plochami na opalování, pozvolný vstup do moře. Moře je vzdálené asi 50 m.

Tipy na výlet

Pula - největší město Istrie s antickými památkami, jejichž dominantou je třetí největší římský amfiteátr na světě z 1. století našeho letopočtu.

Rovinj - nejfotogeničtější a nejromantičtější město umělců, jeho charakteristickou siluetu vytváří barokní kostel sv. Eufemie se zvonící.

Brijunské ostrovy - národní park, který je tvořen 2 velkými a 13 malými ostrůvky, nachází se zde jedno z nejstarších golfových hřišť.

Přihlášení a platební podmínky

Při přihlášení nám e-mailem zašlete uvedené údaje:

CELÉ JMÉNO, ADRESU, DATUM NAROZENÍ, TELEFON A E-MAIL U KAŽDÉ PŘIHLAŠOVANÉ OSOBY, NÁZEV, TERMÍN KURZU A MÍSTO NÁSTUPU A ZÁJEM O PROGRAM ČI SPOLEČNÉ OBĚDY.

*Vaše osobní údaje slouží k zajištění Vašeho pobytu a neposkytneme je třetím osobám.

Cena: 7 800 Kč

Zahrnuje dopravu klimatizovaným autobusem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, služby delegáta, pojištění CK proti úpadku. Cena platí při obsazení celého apartmánu.

Zálohu ve výši 5 000,- Kč uhradte po potvrzení Vašeho přihlášení.

Doplatek je potřeba uhradit nejpozději do 20. července.

Částku lze uhradit **poštovní poukázkou** na kontaktní adresu uvedenou na konci dokumentu, **hotově** Janě Soukupové nebo **na účet** CK KELLNER (číslo účtu Vám zašleme na vyžádání).

Cesta

Nástupní místa: **Praha, České Budějovice, Velešín**, popř. další dle dohody

Odjezd: **18. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **27. srpna v ranních hodinách**

Informace s časem a místem odjezdu dostanete zároveň s pokyny na cestu týden před odjezdem **DO VAŠÍ E-MAILOVÉ SCHRÁNKY**.

PROGRAM

BUBNOVÁNÍ

Jaroslav Vaculík je cestovatel, skladatel a hudebník. Hraje na klávesy, bonga a strunné nástroje. Skládá hudbu pro děti. Působí v divadle Sklep.

- základní údery, rytmy a technika hry na africké, basové bubny a štěrbínový buben
- společné hraní a vcítění se do rytmů
- vytvoření rytmické skupiny s použitím afrických bubnů
- meditace při hře na kytaru
- společné zpívání s doprovodem bubnů



CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

Jana Soukupová je cvičitelka, absolventka semináře zdravotní tělovýchovy, masérka a organizátorka Nesměňky. Různými druhy masáží se zabývá 27 let. 20 let pořádá kurzy jogy, taichi, masáží, sebepoznávání aj.

- techniky proti bolestem zad, kloubů a hlavy podle L. Mojžíšové
- jógová cvičení harmonizující tělo i mysl
- protahovací techniky, dýchací cviky
- relaxace
- základy různých masáží
- určeno pro začátečníky i pokročilé



Cena programu: 1 600 Kč

KONTAKT:

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz

Sídliště 463, 382 32 Velešín