

POZÝVAME VÁS

# NORDIC WALKING ORAVA 2019

**SOBOTA** | **SOBOTA**  
**4.5.2019** | **7.9.2019**

Začíname o 09:00 hod. ráno pred kolibou Hubertka v Oraviciach

## PROGRAM

- 08:00-09:00 - zhromaždenie účastníkov na parkovisku Koliba Hubertka
- 09:00-09:30 - úvodné predstavenie, spoločné rozcvička, rozdelenie do skupín
- 09:30-12:00 - skupinové tréningy podľa rozdelenia
- 12:00-13:00 - individuálne voľno na obed
- 13:00-16:00 - nordic walking v skupinách – Tichá dolina / Juráňová dolina
- 16:00-17:00 - spoločné vyhodnotenie, strečing, rozlúčka

**Tréning budú viesť nasledovní akreditovaní tréneri:**

- Marta Szabóová**, Komárno
- Libuša Hladeková**, Dolný Kubín
- Anka Krutková**, Vyšné Ružbachy
- Lucia Okoličányová**, Bratislava
- Róbert Kormaňák**, Tvrdošín

Podujatie sa koná zdarma pre vopred registrovaných účastníkov  
**Kontakty na registráciu:** Róbert Kormaňák, tel. 0915 711 745, e-mail: rkormanak@gmail.com  
Zároveň je možné registrovať sa na podujatie cez FB.

