

Aktywny wypoczynek z Nordic Walking w Tusinku



Zajazd Tusinek to firma rodzinna, położona przy wjeździe na Mazury w miejscowości Rozogi (około 150 km od Warszawy), przy trasie Ostrołęka – Szczytno/Mrągowo/Ruciane-Nida. Przy drodze znajduje się najbardziej znana część - restauracja, w której serwowane są wyśmienite regionalne potrawy. W głębi alei lipowej, za restauracją znajduje się część hotelowa oraz gospodarstwo. Otoczenie przyrody i zwierząt gospodarskich wpływa na unikalną atmosferę miejsca, w którym można wypocząć od codziennego zgiełku.

Kameralną i domową atmosferę tworzy oryginalna stylizacja zajazdu oraz 13 pokoi z pełnym węzłem sanitarnym.

Proponujemy Państwu dwudniowy pobyt w tym malowniczym miejscu.

- Miejsce zakwaterowania: **Zajazd Tusinek, ul. Kolonia 2, 12-114 Rozogi**
- Termin: **16-18 kwietnia 2010 roku**
- Koszt: **350 zł** w tym: 2 noclegi, wyżywienie i warsztaty, 30 min. sauny

Dojazd we własnym zakresie.

PLAN POBYTU

16.04.2010

- Po południu przyjazd i zakwaterowanie
- 19.00-20.00 - kolacja

17.04.2010

- 8.00-8.30 - śniadanie
- 9.00-14.30 - wyjazd PKS do Szczytna, ze Szczytna marsz Nordic Walking szlakiem „Mazursko- Kurpiowskim” *
- 15.00-15.30 - obiad
- 15.30-16.30 - sjesta poobiednia i możliwość skorzystania z sauny
- 17.00-18.00 - godzina z aerobikiem w sali kominkowej w stylu latino / mile widziane kolorowe chusty na biodra
- 19.00-21.00 - kolacja - ognisko

18.04.2010

- 8.30-9.30 - śniadanie
- 10.00-12.00 - spacer Nordic Walking
- 12.00-13.30 - czas wolny
- 13.30-14.30 - warsztaty plastyczne - kolaż
- 15.00-16.00 - obiad
- 16.30-17.30 - warsztaty Gymstick / pokaz prostych ćwiczeń profilujących sylwetkę - ramiona, talia, biodra, uda
- 18.00 - wyjazd

**Szlak „Mazursko-Kurpiowski” biegnie terenem równinnym będącym dawniej pograniczem polsko-wschodniopruskim. Tędy przez „zieloną granicę” maszerowali w obu kierunkach przemytnicy, a w czasie powstania styczniowego szły transporty broni dla oddziałów walczących z Moskalami. Tu rozciągała się wspaniała puszcza, w której wydobywano bursztyny, rudę darniową oraz pozyskiwano materiał dla tradycyjnego budownictwa drewnianego. Na trasie spotkamy unikalne pomniki przyrody, np. grupę okazałych jałowców pomnikowych czy pojedyncze stare dęby.*

Celem weekendowego pobytu jest:

1. poprawa kondycji i figury,
2. aktywne i miłe spędzenie wolnego czasu
3. nawiązanie znajomości i przyjaźni

Zgłoszenia prosimy przysyłać pod adres: szkolenia@promovi.pl

Tel. 604 120 932