



TATRY ako LIEK

Letná séria CVIČENÍ PRE ZDRAVIE

Zažite silu pohybu na čerstvom tatranskom vzduchu. Príďte si zacvičiť, nadýchnuť sa horského vzduchu a objaviť harmóniu pohybu v prírode. Cvičenia pomáhajú zlepšiť kondíciu, uvoľniť napätie a načerpať novú energiu – to všetko pod vedením skúsených inštruktorov. Každý deň iný druh pohybu a jedinečná atmosféra Tatier. Cvičenia sú prispôbené schopnostiam účastníkov a vhodné pre všetky vekové kategórie.

DÝCHACIE CVIČENIA A FYZIOTERAPIA KONDIČNÝ TRÉNING

Pondelok • 15.00 – 16.00 hod.

Tatranská Lomnica • mestský park
Martina Sisková, Jakub Dlugolinský • 7. 7. – 25. 8. 2025

NORDIC WALKING

Utorok • 16.00 – 17.00 hod.

Štrbské Pleso • areál lyžovania
Miroslava Juhasová • 1. 7. – 26. 8. 2025



JOGA

Štvrtok • 10.00 – 11.00 hod.

Nový Smokovec • kúpeľný areál
Eva Jurčová • 3. 7. – 28. 8. 2025

NORDIC WALKING

Streda • 16.00 – 17.00 hod.

Tatranská Lomnica • mestský park
Miroslava Juhasová • 2. 7. – 27. 8. 2025



VSTUP NA VŠETKY CVIČENIA JE BEZPLATNÝ!

VIAC NA: WWW.REGIONTATRY.SK

- POMÔCKY NA CVIČENIE BUDÚ K DISPOZÍCII BEZPLATNE • DĹŽKA CVIČENÍ 1 HOD.
- ODPORÚČAME SI PRINIEST AJ VLASTNÉ PODLOŽKY NA CVIČENIE A POHODLNÉ OBLEČENIE