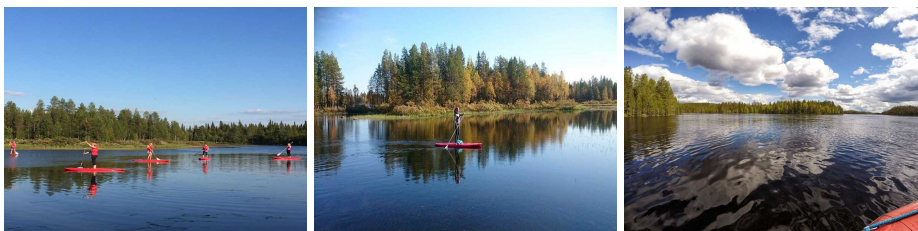


Finland SUP-fitness en saunayoga



Actief bezig in de rustgevende omgeving van Ruka.

REISOMSCHRIJVING

Dit is een leuke combinatie van buitenactiviteit en ontspanning.

De les start met de basis van stand up paddling (SUP). Je leert hoe te paddelen en hoe je gebalanceerd op de plank staat. Nadat je de basis onder de knie hebt, ga je door met een aantal oefeningen. Na een uur op de plank ga je door naar de sauna voor een 30 minuten durende stretchsessie: saunayoga. Saunayoga wordt in een sauna van 50 graden gegeven, zodat het fijn is voor iedereen.

SUP-fitness en saunayoga

Duur: ca. 1,5 - 2,5 uur

Vertrek: 15.00 uur (dinsdag en donderdag)

Minimum groepsgrootte is 6 personen

Minimum leeftijd: 12 jaar