

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). U leert hoe te paddelen en hoe u gebalanceerd op de plank staat. Nadat u de basis onder de knie heeft, gaat u door met een aantal oefeningen. Na een uur op de plank gaat u 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 (woensdag en zaterdag)

Minimum groepsgrootte is 4 personen

Minimum leeftijd: 12 jaar

Prijs: ? 92 p.p.