



# Z MIŁOŚCI DO GÓR FEEL MOUNTAINS

## Ebike&Trek Week

Koszt wycieczki - 5000 zł

### Plan wycieczki:

#### Piątek:

- Przyjazd do Teplic nad Metuji ok 17:00, zakwaterowanie oraz przydzielenie i dostosowanie sprzętu.
- Kolacja.

#### Sobota:

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasa rowerowa dookoła czeskich Gór Stołowych.
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking w Skalnym mieście w Teplicach nad Metuji.
- Kolacja.
- Zajęcia relaksująco-rozciągające z użyciem pistoletów masujących oraz elektrostymulatorów mięśni.

#### Niedziela:

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasy rowerowe typu singletrack w okolicach Trutnova.
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking w formacjach skalnych Adrspach.
- Kolacja.
- Zajęcia relaksująco-rozciągające z użyciem pistoletów masujących oraz elektrostymulatorów mięśni.

#### Poniedziałek:

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasy rowerowe typu singletrack w okolicach Barda.
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking na Szczeliniec.
- Kolacja.
- Zajęcia relaksująco-rozciągające z użyciem pistoletów masujących oraz elektrostymulatorów mięśni.



# Z MIŁOŚCI DO GÓR FEEL MOUNTAINS

## **Wtorek:**

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasy rowerowe typu singletrack w okolicach Złotego Stoku.
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking w formacjach Skalnych między Teplicami nad Metuji i Adrspachem, powrót do pensjonatu kolejką podgóorską.
- Kolacja.
- Zajęcia relaksująco-rozciągające z użyciem pistoletów masujących oraz elektrostymulatorów mięśni.

## **Środa:**

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasy rowerowe typu singletrack w okolicach Kudowy Zdrój.
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking w Błędnym skałach oraz na Narożniku i dotarcie do skalnej czaszki.
- Kolacja.

## **Czwartek:**

- Śniadanie w pensjonacie.
- Trasy rowerowe typu downhill w okolicach Srebrnej Góry
- Obiad w restauracjach zewnętrznych na koszt użytkownika.
- Trekking w formacjach Skalnych Ostasz lub Bromovskie Sceny.
- Kolacja.
- Zajęcia relaksująco-rozciągające z użyciem pistoletów masujących oraz elektrostymulatorów mięśni.

## **Piątek:**

- Śniadanie w pensjonacie.
- Wykwaterowanie o 11:00.