



HOTEL

DE BLANKE TOP

\*\*\*\*\*



## SPORTACTIVITEITEN

HERFST & WINTER 2021-22

ELKE ZATERDAG 10:00-11:00\*

OP AANVRAAG

### YOGA

€ 20

*bij goed weer op het strand*

We beoefenen de traditionele hatha yoga waarbij we uitgaan van de eenheid van lichaam en bewustzijn waarbij onze adem de verbinding vormt. In de les is er een evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen. We zoeken telkens naar het juiste evenwicht tussen ontspanning en kracht.

De oefeningen variëren van subtiel tot uitdagend en er is telkens aandacht voor ieders persoonlijke mogelijkheden, met aandacht voor ontspanningsoefeningen, concentratie en meditatie.

### MOUNTAINBIKE EXPERIENCE

€ 55

Ontdek de prachtige Zeeuwse kust per mountainbike. Een instructeur neemt u mee op een 2 uur lange tocht langs de ruige fietspaden in de duinen en natuurgebied Het Zwin. Geschikt voor beginnende en ervaren sporters, u doet mee op eigen tempo.

### WANDEL FUN EXPERIENCE

€ 12,50

Een begeleide wandeling langs het strand en door de duinen.

### BOOTCAMP

€ 20

Verleg uw grenzen tijdens een bootcamp op het strand nabij het hotel. Een avontuurlijke manier om te werken aan uw uithoudingsvermogen en spierkracht.

**Info & inschrijvingen** bij de hotelreceptie of via e-mail of telefoon.

U dient vooraf in te schrijven. De activiteiten op aanvraag worden in overleg georganiseerd, vraag ons om meer informatie.

\* Yoga elke zaterdag bij voldoende interesse.

HOTEL DE BLANKE TOP

BOULEVARD DE WIELINGEN 1 . 4506 JH CADZAND-BAD . NL

T. +31 (0) 117 392 040 . RESERVATION@BLANKETOP.NL

WWW.BLANKETOP.COM