

VÍKENDOVÝ FIT POBYT TRENČIANSKE TEPLICE – hotel FLÓRA ***

Pozývame Vás na víkendový FIT pobyt v hoteli Flóra*** s kvalitným cvičením pod vedením skúsenej lektorky. Hotel ponúka príjemné ubytovanie a kvalitnú wellness zónu, ktorá je ideálnym miestom na oddych a relax.

Termín: 29.04 - 01.05./2016

Ubytovanie: 2-postelové izby, rekonštruované, moderne zariadené, rádio, TV, satelitné programy, kúpací plášť na izbe

Stravovanie: plná penzia, raňajky – formou bufetových stolov, obedy, večere - výber z 3 jedál

Cena zahŕňa: ubytovanie (piatok - nedeľa), plná penzia, 1x rašelinový zábal, 1x klasická masáž, voľný vstup do wellness zóny (bazény, saunový svet), 5 cvičebných lekcií s kvalifikovaným lektorom :Renáta Hlavnová, odborná prednáška: M.Pobjecka



Cena : 144,- € / osoba do 15/04/2016
169,- € / osoba do 22/04/2016

Doprava: vlastná

Program pobytu:

PIATOK

14:00 - 16:00 Príchod
16:30 - 17:30 JOGALATES + RELAXÁCIA (kombinované cvičenie Pilates+Jóga)
18:00 - 19:00 Večera
20:00 Voľný program

Počas popoludnia možnosť využitia procedúr (masáže, sauna, bazén,...)

SOBOTA

07.30 – 8.20 POWERYÓGA + MEDITÁCIA(aj pre začiatočníkov)
08:00 – 9.00 Raňajky
10:00 - 12:00 Prednáška:“ Ženské esencie“ :rozprávanie o hľadaní ženskej sily a našej podstaty bytia
12:00 – 13:00 Obed
13:00 Siesta , prechádzky, wellnes procedúry,...☺



16:30 - 17:40 **SLOWTONING** (pomalá forma posilňovania s overballmi) + **MEDITÁCIA**
18:00 Večera
20:00 Voľný program

Počas celého dňa možnosť využitia procedúr (masáže, sauna, bazén,...)



NEDEĽA

07:15.-.08.00 **HATHA JÓGA** (dychové cvičenie + uvoľňujúce ásany na chrbticu)
08:00 – 09.00 Raňajky
10:00 - 11:00 **PORT De BRAS + TANTRA jóga**(cvičenie vychádza z pohybov klasického tanca, doplnené o posilnenie a natiiahnutie celého tela, Tantra jóga-jóga len pre ženy - posilňuje svaly panvového dna a prinavracia stratenú energiu a vitalitu)
12:00 Obed
13:00 Záver pobytu

Zmena programu vyhradená

Popoludní možnosť využitia wellness zóny.

Počas celého pobytu môžete využívať:

- 1) 1x klasická masáž, 1x rašelinový zábal, voľný vstup do wellness zóny: bazénový komplex, saunový svet
- 2) Cvičenie **Ing. Renáta Hlavnová** - inštruktorka Aerobiku, lektorka Poweryogy a Body&Mind foriem, výživový poradca, osobná trénerka
- 3) odborné prednášky: M.Pobjecká- Sanasuma Spa – Ajurvédska výživa ,kurzy varenia, masáže



Podmienky platby: na víkendový pobyt ste zaregistrovaná/-ý až po zaplatení danej sumy, najneskôr do 15.04.2016, počet miest je obmedzený, tak neváhajte sa prihlásiť čo najskôr ☺
Platby na č. ú. 401 921 0647 / 7500 (ČSOB), variab. symbol: 29042016, do poznámky uviesť Vaše meno !

Organizátor pobytu: FITNESSBALANCE, s.r.o.

Informácie: Ing. Renáta Hlavnová

mob. :+421 905 339 612

e-mail: r.hlavnova@gmail.com

V prípade otázok ma neváhajte kontaktovať.

Tešíme sa na spoločne strávený víkend ☺.