

FIT POBYT SO ZUZANOU LÍŠKOVOU

20. – 22. november 2026 | Hotel Park, Piešťany

Tri dni pre seba.

Pohyb, zdravé varenie, výživa a oddych.

Cena pobytu: 340 € / osoba

Zuzana Líšková

Výživová poradkyňa a koučka, inštruktorka pilates a pilates barre
So zameraním na výživu žien v perimenopauze a menopauze





HOTEL PARK • PIEŠŤANY

PROGRAM FIT POBYTU

PIATOK | 20. 11.

16:30 – 17:00	Privítanie a zoznámenie
17:00 – 18:00	Pilates I. – mobilita, základné pozície, dýchanie, core
19:00	Spoločná večera
20:00	Neformálna diskusia

SOBOTA | 21. 11.

08:00 – 09:00	Pilates II. – spodok tela, zdravý chrbát
09:00 – 10:00	Raňajky
11:00 – 12:00	Prednáška: výživa v perimenopauze a menopauze
12:00 – 14:00	Workshop zdravého varenia spojený s obedom
	Čo si navaríme, to si spoločne aj zjeme
14:00 – 17:30	Wellness a oddych
17:30 – 18:30	Pilates III. – ruky, core, prechody
19:00 – 20:00	Večera
20:00 – 21:00	Spoločná diskusia na vybrané témy

NEDEĽA | 22. 11.

08:00 – 09:00	Pilates IV. – záverečný flow
	Prepojenie naučených cvikov do plynulej zostavy
09:00 – 10:00	Raňajky
10:30 – 12:00	Zhrnutie výživy a praktické rady na doma

ODBORNOU ČASŤOU POBYTU VÁS SPREVÁDZAJÚ:

Mgr. Zuzana Líšková

Výživová poradkyňa, certifikovaná poradkyňa
pre ženy v menopauze, inštruktorka pilates a pilates barre

Mgr. Vilma Vitteková

Výživová poradkyňa, certifikovaná poradkyňa
pre ženy v menopauze



Pohyb • Výživa • Regenerácia

Program je návrh a môže sa organizačne upraviť.