

PROGRAM PIATOK 26.7.2024

- 14:00 - 16:30 príchod, ubytovanie (možnosť využiť vstup do wellness)
17:00 - 17:30 stretnutie v sále, zoznámenie a inštrukcie k pobytu
- 17:30 - 18:30 cvičenie **Pilates flow 60 min. so Zuzanou Líškovou**
cvičenie zamerané na posilnenie celého tela (sila, rovnováha a flexibilita)
Prosím zoberte si vlastnú karimatku. Potrebujete: športové oblečenie.
- 19:00 večera formou menu

Wellness je otvorené od 8:00-22:00 (na izbe sú wellness papučky a župan)

PROGRAM SOBOTA 27.7.2024

- 07:30 - 08:30 cvičenie **Pilates workout 60 min. so Zuzanou Líškovou**
cvičenie zamerané na posilnenie celého tela (sila, rovnováha a flexibilita)
Prosím zoberte si vlastnú karimatku. Potrebujete: športové oblečenie.
- 07:00 - 10:30 raňajky formou bufetu
- 10:15 - 11:15 **prednáška a diskusia s Helenou a Zuzanou na tému výživy, pohybu, motivácie a stálosti**
- 11:30 - 13:00 **Meditačný workshop**
- 13:00 - 17:00 individuálny voľný program, **wellness, procedúry**
- 17:00 - 18:30 workshop **“Bankovanie - efektívna technika omladenia tvár” so Žofiou Dubravíkovou**
- 19:00 večera formou menu

Wellness je otvorené od 8:00-22:00 (na izbe sú wellness papučky a župan)

PROGRAM NEDEĽA 28.7.2024

- 07:00 - 10:30 raňajky formou bufetu
- 08:30 - 11:30 **spoločná turistika - pobyt v prírode**
Potrebujete: športové oblečenie na pobyt vonku, pohodlnú turistickú obuv (tenisky).
- do 12:00 odchod, odubytovanie (check-out) hostí

#jaklusk

NUTRIPLAN®

ZDRAVÝ PORTAL