

VÍKEND NA BAUERU

23.11.-25.11.
2018

PROGRAM

Pátek:

15:00 - 16:30 individuální příjezd a ubytování

17:15 - 18:00 **AQUA AEROBIC** s Natali

19:00 - 20:00 večeře

Sobota:

08:00 - 9:30 snídaně formou švédských stolů

10:00 - 10:45 **AQUA AEROBIC** s Natali

11:15 - 12:15 **CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA** s Anet

14:30 - 15:30 **NORDIC WALKING** s Natali

16:00 -17:00 **SM SYSTÉM** s Natali / **KONZULTACE S FYZIOTERAPEUTKOU Anet** (dle Vašeho výběru)

18:00 - 18:45 **AQUA AEROBIC** s Natali

19:00 - 20:00 večeře

Neděle:

08:00 – 9:30 snídaně formou švédských stolů

10:00 – 11:00 **SM SYSTÉM** – prevence bolesti zad, cvičení s lanky s Natali

11:00 – 12:00 volné plavání jen pro naši skupinu

V ceně je zahrnuto: ubytování, polopenze, veškerá cvičení, bazén a sauna.

Všechny aktivity jsou dobrovolné.

Změna programu je vyhrazena, dotazy budou upřesněny na místě.



Více informací o **CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA**:

Základní teorie a praktická část s nácvikem aktivace a relaxace pánevního dna pod vedením fyzioterapeutky Mgr. Anety Pavlíčkové.

Možnost zvýhodněné ceny individuálního fyzioterapeutického vyšetření a ošetření v průběhu pobytu (bolesti zad, kloubů, svalů, hlavy, plochonoží aj.), tejpování.

Cena víkendu : 2 550 Kč

Záloha: 1 000 Kč (zálohu uhradit jako rezervaci nejpozději do 12.11.2018)

Bankovní spojení : 8178181001/5500 (do zprávy pro příjemce napsat jméno a příjmení)

Informace, přihlášky, kontakt: 777 680 691 (Natali Köhlerová)