

VÍKEND NA BAUERU

5. - 7. dubna
2019

PROGRAM

Pátek:

15:00 - 16:30 individuální příjezd a ubytování

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

19:00 - 20:00 večeře

20:15 - 21:15 **PŘEDNÁŠKA** o zdravém životním stylu s Marcelou Tokařovou

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

13:30 - 15:00 **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 : **2 600 Kč**

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

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