



WELNESS FITNESS VIKEND

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 **BODY FORMING** s Ivetou
14:30 - 15:30 **SM SYSTÉM** s Natali
16:00 - 17:00 **BODY FORMING** s Ivetou
18:00 - 18:45 **AQUA AEROBIC** s Natali
19:00 - 20:00 večeře
20:00 obohacující a inspirativní přednáška "INTIMNĚ ženám" s Evou!

A o čem bude vlastně řeč?

- *Svaly pánevního dna - proč jsou pro ženu tak důležité - zlepšete si běžný život i sexuální prožitky, je to tak snadné!*
- *Venušiny kuličky - víte, že mají pro zdraví ženy obrovský přínos a jsou doporučovány lékaři? A na jakém principu fungují a podle čeho vybrat ty správné?*
- *Menstruační kalíšky- jak fungují a jak vybrat ty správné.*
- *Suchá poševní sliznice- příčiny suchosti- porod-menopauza- tipy na zvlhčení.*
- *Co nás ve škole nenaučili....*

Chcete si oživenit svůj milostný život a nevíte jak? Tak tato přednáška v komorním setkání žen Vás zasvěťí do tajů intimity.

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 od 13.00h.

Všechny aktivity jsou dobrovolné.

Změna programu je vyhrazena, dotazy budou upřesněny na místě.

Těšíme se na vás!

Natali, Iveta a Eva ☺

Kontakt a rezervace: Natali Köhlerová, tel.: +420 777 680 691, aqua.natali@seznam.cz