



28.–30. října

WELLNESS
VÍKEND

na BAUERU

Aqua Aerobic
SM Systém
Body forming
Nordic Walking
Cvičení na rozprouďení
ženské sexuální energie
Ženy jsou z Venuše
a muži z Marsu

**VOLNÝ VSTUP DO
WELLNESS CENTRA**

bazén, vířivka, sauna
(parní, finská a vonná),
relaxace s hudbou
a mluveným slovem

PROGRAM

Pátek:

14:00 - 15:00 individuální příjezd a ubytování

16:00 - 16:45 AQUA AEROBIC s Natali

17:15 - 18:15 RELAXAČNÍ TECHNIKY s Mgr. Chlebcovou

19:00 - 20:00 večeře

Sobota:

7:30 - 8:30 BODY PERFECT PRO KAŽDÉHO – zahřátí formou jednoduchého aerobiku, posilování problémových partií (břicho a hýždě) s Ivetou

08:00 - 9:30 snídaně formou švédských stolů

10:00 - 10:45 AQUA AEROBIC s Natali

11:15-13:15 přednáška KOMUNIKACE – „Ženy jsou z Venuše a muži z Marsu“ s Ing. Matuškovou, Ph.d.

14:00 - 16:00 NORDIC WALKING s Broňou (vlastní hole s sebou)

16:30 - 17:30 „Uvolnění ženské sexuální energie“ s Mgr. Chlebcovou (cvičení ☺)

18:00 – 18:45 AQUA AEROBIC s Natali

19:00 – 20:00 večeře

20:15 - 21:15 BODY PERFECT PRO KAŽDÉHO – zahřátí formou jednoduchého aerobiku, posilování problémových partií (břicho a hýždě) s Ivetou

Neděle:

7:30 - 8.30 KRUHOVÝ TRÉNINK PRO KAŽDÉHO – rychlé zahřátí, pak posilování na stanovištích, protažení, s Ivetou

08:00 – 9.30 snídaně formou švédských stolů

10:00 – 11:00 volné plavání jen pro naši skupinu

10:00 - 11:00 SM systém – prevence bolesti zad, cvičení s lanky s Natali

11:00 – 12:00 SM systém - prevence bolesti zad, cvičení s lanky s Natali

V ceně je zahrnuto: ubytování, polopenze, přednáška, veškerá cvičení, bazén od 10.00h. a sauna od 13.00h. **Všechny aktivity jsou dobrovolné.**

V průběhu víkendu je možno na základě domluvy s psychoterapeutkou Mgr. Chlebcovou využít individuální konzultace či regrese za sníženou cenu dle dohody.

Změna programu je vyhrazena, dotazy budou upřesněny na místě.

Těšíme se na vás!

Natali, Iveta, Broňa, Hanka, Simona 😊