

# HOTEL FERRO LUX

Dr Bardadyn

## Dieta strukturalna z programem aktywnym 2010 rok

	WIOSNA, JESIEŃ (20.03-26.06, 28.08-11.12.2010) PAKIET 7 – DNIOWY	LATO (26.06-28.08.2010) PAKIET 7 DNIOWY
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM	1190	1250
OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM	1450	1490
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA	1590	1590
KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY	970	1010
ZADATEK OD OSOBY	400	700
ZNIŻKI (nie sumują się)	5% zniżki dla stałych Gości 5% przy pobytach min 14 dniowych	5% zniżki dla stałych Gości 5% przy pobytach min 14 dniowych

**Koszt pobytu jednej osoby na diecie strukturalnej z:**

programem intensywnie odchudzającym ( 800 kcal) lub programem oczyszczająco-odchudzającym (1200 kcal) lub programem odmładzająco-regenerującym (1600 kcal). Na życzenie wyżywienie 2000 kcal

Cena nie obejmuje opłaty klimatycznej

Warunkiem rezerwacji jest wpłacenie zadatku

Doba hotelowa trwa od 16.00 do 12.00

**Dodatkowe informacje o turnusach z dietą i programem sportowo-  
rekreacyjnym dla aktywnych:**

Turnusy tygodniowe, program i dieta realizowana w pakietach od soboty do soboty, z  
możliwością dłuższego pobytu

**Terminy turnusów z programem dla aktywnych**

lato: 17-24.07 i 31.07-7.08 i 7-14.08.2010

jesień: 11-18.09, 9-16.10, 6-13.11

# HOTEL FERRO LUX

## W cenie programu :

- 7 noclegów
- 5 posiłków dziennie, kolacja pożegnalna z lampką wina (menu ściśle wg diety strukturalnej dr Bardadyna)
- Poranny rozruch z instruktorem (6 razy)
- piesze wycieczki górskie z instruktorem z użyciem kijów do Nordic Walking (4-5 wyjść, 3-4 wyjścia dłuższe ok. 6 godzin)
- wyjście z instruktorem do naszej stadniny koni huculskich, nauka jazdy konnej (1 raz)
- zajęcia na basenie z instruktorem (5-6 razy po 40 min)
- zajęcia na sali (po kolacji) z instruktorem (4-5 razy po 40 min, bpu, aerobic, elementy pilatesu, stretchingu, jogi, ,
- **basen czynny od 8.00-22.00, sauna 15.00-22.00 (korzystanie bez ograniczeń)**

## w cenie również:

- spotkanie organizacyjne w dniu przyjazdu+ rozdanie materiałów pomocniczych, omówienie programu
- zapoznanie z ofertą SPA@Wellness hotelu Fero Lux, specjalne zniżki i pakiety odchudzające dla gości turnusów z dietą
- jeden zabieg do wyboru: masaż na łóżku wodnym lub masaż limfatyczny (sidle styler) lub lipoliza (wspomaganie odchudzania-Hitop)
- Wykład i nauka chodzenia z kijami Nordic Walking
- Wypożyczenie kijów do Nordic Walking
- spotkanie z szefową kuchni
- napoje bez ograniczeń-herbatki owocowo-ziołowe, woda źródłana
- pomiar tkanki tłuszczowej, obwodów ciała, ciężaru ciała
- dodatkowa godzina basenu i sauny 22.00-23.00 (tylko dla gości przebywających na turnusie z dietą )
- parking
- transport z przystanku PKS ( w dniu przyjazdu i wyjazdu, konieczna wcześniejsza informacja)
- hot spot w kawiarni i w pokojach

# HOTEL FERRO LUX

WCZASY ODCHUDZAJĄCE, POPRAWIAJĄCE KONDYCJE Z DIETĄ STRUKTURALNĄ  
PRZYKŁADOWY PROGRAM DLA AKTYWNYCH (ROZSZERZONA WERSJA WĘDRÓWEK)

- **I dzień (sobota)**

od 16.00 doba hotelowa  
kolacja  
spotkanie organizacyjne, rozdanie kijów do NW,  
nauka chodzenia z kijami, wykład  
prezentacja oferty gabinetów SPA  
wieczorek zapoznawczy  
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi



- **II dzień (niedziela)**

gimnastyka poranna  
mierzenie, ważenie  
śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )  
wędrówka z instruktorem  
obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
ćwiczenia na sali  
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
kolacja  
ćwiczenia na sali  
czas wolny ( basen, sauna, jacuzzi, masaże )  
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **III dzień (poniedziałek)**

gimnastyka poranna  
śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )  
wędrówka z przewodnikiem (żółty szlak na Weske, obok zajazdu Smrek-herbatka)  
obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
kolacja  
ćwiczenia na sali  
czas wolny ( basen, sauna, jacuzzi, masaże )  
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

# HOTEL FERRO LUX

- **IV dzień (wtorek)**
  - gimnastyka poranna
  - śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )
  - zajęcia w stadninie
  - obiad oraz podwieczorek (na wynos)
  - aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
  - kolacja
  - wykład lekarza, dieta strukturalna, wykład medycyna estetyczna (dla zainteresowanych)
  - ćwiczenia na sali
  - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **V dzień (środa)**
  - gimnastyka poranna
  - śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
  - wędrówka z instruktorem (hala miziowa, herbatka w schronisku)
  - obiad oraz podwieczorek (na wynos)
  - aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
  - kolacja
  - czas wolny ( basen, sauna, jacuzzi, masaże )
  - dyskoteka, spalanie kalorii w tańcu
  - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **VI dzień (czwartek)**
  - gimnastyka poranna
  - śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )
  - wędrówka z instruktorem (Weska, herbatka w Smreku)
  - obiad oraz podwieczorek ( na wynos )
  - aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
  - kolacja
  - pilates na piłkach
  - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **VII dzień (piątek)**
  - gimnastyka poranna
  - śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )
  - wędrówka z instruktorem
  - obiad oraz podwieczorek ( na wynos )

# HOTEL FERRO LUX

aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
ćwiczenia na sali ( stretching )  
kolacja pożegnalna  
disco z DJ, spalanie kalorii w tańcu  
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **VIII dzień (sobota)**  
mierzenie, ważenie  
śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )  
wymeldowanie + wyjazd

**\* Program może nieznacznie ulec zmianie.**

## **Dodatkowo płatne:**

- Zabiegi i masaże w gabinetach odnowy biologicznej
- Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (botox, wypełniacze, peelingi lekarskie , konieczna wcześniejsza rezerwacja terminu
- Zajęcia w stadninie koni
- Trening mięśni dna miednicy
- Wypożyczenie szlafroku, ilość ograniczona, konieczna wcześniejsza rezerwacja