

DIETA STRUKTURALNA Z PROGRAMEM STANDARD

(umiarkowany poziom programu sportowo-rekreacyjnego)

Terminy diet (z programem standardowym)

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

24.03-31.03, od 14.04-27.10, od 5.11-10.12

Cennik dieta strukturalna

(umiarkowany poziom programu sportowo- rekreacyjnego)

2012

	WIOSNA, JESIEŃ (24.03-16.06, 25.08-15.12.2012) PAKIET 7 – DNIOWY	LATO (16.06-25.08.2012) PAKIET 7 DNIOWY
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM	1200	1300
OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM	1400	1600
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA	1550	1650
KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY	880	920
ZADATEK OD OSOBY	400	400
ZNIŻKI	10% zniżki dla stałych kuracjuszy i 5% przy pobytach min 14 dniowych	10% zniżki dla stałych kuracjuszy i 5% przy pobytach min 14 dniowych

TERMINY od 24.03-15.12.2012	DOBA
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM	240
OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM	270
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA	290
KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY	160
ZADATEK OD OSOBY	200

Koszt pobytu jednej osoby na diecie strukturalnej z: dietą intensywnie odchudzającą (800 kcal) lub oczyszczająco-odchudzającą (1200 kcal) lub odmładzająco-regenerującą (1600 kcal). Na życzenie wyżywienie 2000 kcal

**CENA NIE OBEJMUJE OPŁATY KLIMATYCZNEJ
WARUNKIEM REZERWACJI JEST WPLACENIE ZADATKU**

W cenie programu standard:

- 7 noclegów
- 5 zbilansowanych posiłków dziennie, kolacja pożegnalna z lampką wina (menu ściśle wg diety strukturalnej dr Bardadyna)
- voucher 75 zł na zabiegi SPA (do wykorzystania na zabiegi na ciało, twarz, masaże np. peeling solny całego ciała i masaż na łóżku wodnym)
- poranny rozruch z instruktorem (6 razy)
- piesze wycieczki górskie z instruktorem z użyciem kijów do Nordic Walking (4-5 wyjść)
- 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 z instruktorem (5-6 razy po 40 min, elementy pilatesu, stretchingu,
- 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
- wykład i nauka chodzenia z kijami Nordic Walking

- wypożyczenie kijów do Nordic Walking
- spotkanie z szefową kuchni
- napoje bez ograniczeń-herbatki owocowo-ziołowe, woda źródlana
- 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

Dodatkowo płatne:

- zabiegi i masaże w gabinetach odnowy biologicznej
- zajęcia w stadninie koni
- trening mięśni dna miednicy
- wypożyczenie szlafroka, konieczna wcześniejsza rezerwacja

Wczasy odchudzające z przykładowym programem standard (dieta strukturalna)

I dzień (sobota)

Od 16.00 doba hotelowa

17.30 kolacja

18.00 spotkanie organizacyjne

19.00-20.00 prezentacja oferty gabinetów SPA

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi



II dzień (niedziela)

7.30 mierzenie, ważenie

8.00 gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.30 nauka chodzenia z kijami Nordic Walking, spacer

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali

17.30 kolacja

18.00 czas wolny, masaże, basen, sauna, jacuzzi

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

III dzień (poniedziałek)

8.00 gimnastyka poranna

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.30 zajęcia w stadninie koni huculskich

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali

17.30 kolacja

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi



IV dzień (wtorek)

8.00 gimnastyka poranna

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.30 wędrówka z kijami NW

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali



17.30 kolacja

18.00 czas wolny, masaże, basen, sauna, jacuzzi

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi



V dzień (środa)

8.00 gimnastyka poranna

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.30 wędrowka z kijami NW

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali

17.30 kolacja

18.00 czas wolny, masaże, basen, sauna, jacuzzi

20.00-21.00 spotkanie z przewodnikiem (legenda i historia Korbielowa)

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi



VI dzień (czwartek)

8.00 gimnastyka poranna

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.30 wędrówka z kijami NW

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali

17.30 kolacja

18.00 czas wolny, masaże, basen, sauna, jacuzzi

20.00-21.00 zajęcia z bibułą, nauka tworzenia koszyczków z bibuły

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

VII dzień (piątek)

8.00 gimnastyka poranna

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.30-12.30 wędrówka z przewodnikiem górskim



13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15- ćwiczenia w basenie modelujące sylwetkę

15.30-16.15 ćwiczenia na sali

18.00 kolacja pożegnalna

20.30 dyskoteka z DJ

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

VIII dzień (sobota)

7.45 Gimnastyka poranna

8.30- mierzenie, ważenie

9.00 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.00 wymeldowanie + wyjazd

program może nieznacznie ulec zmianie

