

# DIETA STRUKTURALNA Z PROGRAMEM DLA AKTYWNYCH

(podwyższony poziom programu sportowo-rekreacyjnego, rozszerzona ilość godzin wędrówek)

## Terminy diet ( z programem dla aktywnych)

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

WIOSNA: 28.04-5.05.12 ( MAJÓWKA)  
LATO: 3.06-10.06 (BOŻE CIAŁO), 14.07-21.07, 11.08-18.08  
JESIEŃ: 8-15.09, 6-13.10

## Cennik dieta strukturalna

(podwyższony poziom programu sportowo- rekreacyjnego)

### 2012

	WIOSNA, JESIEŃ 24.03-16.06, 25.08-15.12.12	LATO 16.06-25.08.2012
	PAKIET 7- DNIOWY	PAKIET 7- DNIOWY
<b>OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM</b>	1300	1400
<b>OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM</b>	1500	1700
<b>OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA</b>	1650	1750
<b>KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY</b>	980	1020
<b>ZADATEK OD OSOBY</b>	400	400
<b>ZNIŻKI</b>	10% zniżki dla stałych kuracjuszy i 5% przy pobytach min 14 dniowych	10% zniżki dla stałych kuracjuszy i 5% przy pobytach min 14 dniowych

<b>TERMINY od 24.03-15.12.2012</b>	<b>DOBA</b>
<b>OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM</b>	<b>270</b>
<b>OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM</b>	<b>280</b>
<b>OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA</b>	<b>300</b>
<b>KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY</b>	<b>190</b>
<b>ZADATEK OD OSOBY</b>	<b>200</b>

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 dla aktywnych**

- 7 noclegów
- 5 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, 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) lub marszobiegi z instruktorem (4 razy po 40-60 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
- 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

**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 )  
 nauka chodzenia z kijami NW i wędrówka z instruktorem  
 obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
 ćwiczenia na sali  
 aquaaerobic- 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 (dłuższa 5-6 godzin) z instruktorem  
 obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
 aquaaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
 kolacja  
 ćwiczenia na sali  
 czas wolny ( basen, sauna, jacuzzi, masaże )  
 specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **IV dzień (wtorek)**  
 gimnastyka poranna  
 śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )  
 zajęcia w stadninie z instruktorem  
 obiad oraz podwieczorek (na wynos)  
 aquaaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
 kolacja  
 ćwiczenia na sali  
 specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **V dzień (środa)**  
 gimnastyka poranna  
 śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)  
 wędrówka z instruktorem (dłuższa wędrówka do 6 godzin-hala Miziowa, herbatka w schronisku)  
 obiad oraz podwieczorek (na wynos)  
 aquaaerobic- 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 (dłuższa wędrówka do 6 godzin, np. Weska, herbatka w Smreku)  
 obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
 aquaaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
 kolacja  
 ćwiczenia na sali  
 specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **VII dzień (piątek)**  
 gimnastyka poranna  
 śniadanie oraz II śniadanie ( na wynos )  
 wędrówka z przewodnikiem ( dłuższa ok. 5-6 godzin)  
 obiad oraz podwieczorek ( na wynos )  
 aquaaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę  
 ćwiczenia na sali  
 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
- Zajęcia w stadninie koni
- Trening mięśni dna miednicy
- Wypożyczenie szlafroku, konieczna wcześniejsza rezerwacja