

TERMINY, CENNIK, PRZYKŁADOWY PROGRAM
DIETA STRUKTURALNA Z PROGRAMEM STANDARD
 (umiarkowany program sportowo-rekreacyjny)

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

10.04.2010 do 11.12.2010

	WIOSNA, JESIEŃ (20.03-26.06, 28.08-11.12.2010) PAKIEŃ 7 – DNIOWY	LATO (26.06-28.08.2010) PAKIEŃ 7 DNIOWY
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM	1090	1150
OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM	1350	1390
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA	1490	1490
KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY	870	910
ZADATEK OD OSOBY	400	700

ZNIŻKI 5% na pobyty min 14 dniowe i dla stałych Gości, zniżki nie sumują się

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)
- 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
- ✓ jeden zabieg do wyboru: masaż na łożku 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

Dodatkowo płatne:

- zabiegi i masaże w gabinetach odnowy biologicznej
- zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (botox, wypełniacze, peelingsi lekarskie , konieczna wcześniejsza rezerwacja terminu
- zajęcia w stadninie koni
- trening mięśni dna miednicy
- wypożyczenie szlafroku, ilość ograniczona, konieczna wcześniejsza rezerwacja

Przykładowy program realizowany podczas turnusów z dietą strukturalną (grupy na sali i na basenie maksymalnie 10 osobowe)

- **I dzień (sobota)**

Od 16.00 doba hotelowa

17.30 Kolacja

18.00 Spotkanie organizacyjne, omówienie diety, programu rekreacyjno-sportowego

19.00-20.00 prezentacja oferty gabinetów SPA, konsultacje z kosmetyczką



- **II dzień (niedziela)**

8.00 Gimnastyka poranna

8.45 - mierzenie, ważenie

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.45 Nordick Walking (wykład, zajęcia praktyczne, spacer)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **III dzień (poniedziałek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.45 Zajęcia w stadninie koni huculskich

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali,

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30-20.00 wykład lekarza, dieta strukturalna, medycyna estetyczna - wykład i rozmowa z lekarzem (dla zainteresowanych)

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **IV dzień (wtorek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrowka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na sali (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali,

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

19.00 Wieczór twórczy - spotkanie z bibułczarką



- **V dzień (środa)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrówka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na basenie (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.30 Wykład "Zdrowe plecy" oraz praktyczne wskazówki

15.30-16.30 ćwiczenia z rehabilitantem

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)

18.30 Spotkanie z przewodnikiem górskim (legenda i historia Korbielowa) oraz wykład o właściwościach miodu



- **VI dzień (czwartek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrówka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na sali (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali (joga)

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **VII dzień (piątek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.30-16.00 wycieczka górską z przewodnikiem

10.30-11.15 ćwiczenia na basenie dla pozostających w hotelu

11.45-12.30 ćwiczenia na sali dla pozostających w hotelu

13.30 Obiad oraz podwieczorek (na wynos) dla osób pozostających w hotelu

16.00 Obiad oraz podwieczorek dla osób biorących udział w wycieczce

16.30-17.30 spotkanie z szefem kuchni

17.30 Kolacja pożegnalna

20.00 Dyskoteka z DJ



- **VIII dzień (sobota)**

8.00 Gimnastyka poranna

8.45-9.00 Mierzenie, ważenie

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

Wyjazd - Doba hotelowa do godz. 12.00



*Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany programu i rodzaju gimnastyki