

# Trening Mięśni Dna Miednicy w Hotelu Fero Lux

## Terminy 2012

- 24.03-30.03, 28.04-5.05 (majówka), 3-10.06 (Boże Ciało) , 21-28.07, 20-27.10

Treningi zwykle zaczynają się w niedzielę o 7.30 i kończą w piątek o 9 tej, ale mogą też ułożyć się inaczej, dlatego zalecany jest pobyt w hotelu od soboty do soboty, aby mieć gwarancję uczestnictwa w pełnym programie. ( wyjątkowo turnus 3-10.06 od niedzieli do niedzieli)

Istnieje możliwość zmiany godzin treningu, po wcześniejszym uzgodnieniu z instruktorem i zaakceptowaniu zmian przez całą ćwiczącą grupę

## CENY:

10 treningów po 90 min- koszt 650 zł  
+ Pobyt w hotelu - wg aktualnego cennika i wybranej opcji pobytu  
(tj. noclegi i wyżywienie HP lub turnus z dietą strukturalną i programem rekreacyjno-sportowym)

## Promocja:

Tylko w terminie **7-14.07.2012** planujemy turnus z ceną promocyjną za trening mięśni dna miednicy.  
(+ koszt pobytu w hotelu)

**7 zajęć po 90 min za kwotę 250 zł**

TRENING TYGODNIOWY (niedziela-piątek)

*Zajęcia najczęściej rozpoczynają się w niedzielę o 7.30 i kończą w piątek o 12 tej*

**Tygodniowy trening mięśni dna miednicy:  
650 zł - 10 treningów po 90 min (+ koszt pobytu w hotelu)**

Ceny już od 750 zł( 7 noclegów, śniadania, obiadokolacje, basen, sauna, jacuzzi) + 650 zł (trening)

Jeżeli borykasz się z poniższymi problemami

to

**trening mięśni dna miednicy jest dla Ciebie**

- przewlekłe zapalenie pęcherza, **nietrzymanie moczu u kobiet i mężczyzn**
- obniżanie / wypadanie narządów (pęcherz moczowy, macica, pochwa, jelito)
- **ostre i przewlekłe bóle pleców, kręgosłupa, napięcie karku**
- hemoroidy, zaparcia, zaburzenia trawienia
- przerost prostaty (profilaktyka)
- obrzęki kostek, zastój limfy, poczucie ociężałości
- skrzywienia miednicy, wadliwa postawa
- zwiotczenie ud, pośladków, brzucha, cellulitis
- zwyrodnienia i deformacje stawów biodrowych
- osłabienie dna miednicy po porodzie, nacięciu krocza, cięciu cesarskim
- trudności z orgazmem, rozszerzenie pochwy

### **Dodatkowe korzyści z wytrenowanego dna miednicy.**

Sprawność ruchowa, prosta sylwetka, dobra kondycja, piękne kształty, udany sex!  
 Więcej na stronie: [www.CANTIENICA-polska.pl](http://www.CANTIENICA-polska.pl)

#### **Nowość i unikalność:**

zajęcia z treningu mięśni dna miednicy w Hotelu Fero Lux prowadzi Izabela Żak, dyplomowana instruktorka CANTIENICA®-Trening Dna Miednicy. Zapraszamy na trening mięśni dna miednicy na poziomie podstawowym, zaawansowanym, pobyty tygodniowe.

**Można połączyć trening mięśni dna miednicy z dodatkowymi zajęciami i dietą strukturalną. Poniżej przykładowy program. Zapytaj pracownika recepcji o szczegóły pobytu.**

**Przykładowy program realizowany podczas turnusów  
 z CANTIENICA®-Treningiem Dna Miednicy i dietą strukturalną  
 (ale może być też sam trening i wyżywienie HP)  
 (grupy-trening mięśni dna miednicy  
 grupy 6-7 osobowe, na basenie 10 osobowe)**

- **I dzień (sobota)**  
**Od 16.00** - doba hotelowa  
**17.45** - Kolacja  
**18.00** - Spotkanie organizacyjne, omówienie diety, programu  
**19.00-20.00** - prezentacja oferty gabinetów SPA, konsultacje z kosmetyczką  
**22.00-23.00** - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **II dzień (niedziela)**  
**7.30-9.00** - **trening mięśni dna miednicy (I trening)**  
**9.00** - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)  
**10.00-10.30** - wykład o technice chodzenia z kijami Nordic-walking  
**10.30-12.30** - nauka chodzenia z kijami NW i spacer po okolicy  
**13.00** - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)  
**14.30-16.00** - **trening mięśni dna miednicy (II trening)**  
**16.45-17.30** - ćwiczenia na basenie modelujące sylwetkę  
**17.45** - Kolacja  
**18-22.00** - Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)  
**22.00-23.00** - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **III dzień (poniedziałek)**  
  
**7.30-9.00** - **trening mięśni dna miednicy (III trening)**  
**9.00** - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)  
**10.00-12.45** - spacer Nordic Walking  
**13.00** - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)  
**14.30-16.00** - **trening mięśni dna miednicy (IV trening)**  
**16.45-17.30** - ćwiczenia na basenie modelujące sylwetkę  
**17.45** - Kolacja  
**18.30** - Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)  
**22.00-23.00** - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
  
- **IV dzień (wtorek)**  
**7.30-9.00** - **trening mięśni dna miednicy (V trening)**  
**9.00** - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)  
**10.00-12.45** - spacer Nordic Walking  
**13.00** - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)  
**14.30-16.00** - **trening mięśni dna miednicy (V trening)**  
**16.45-17.30** - ćwiczenia na basenie modelujące sylwetkę  
**17.45** - Kolacja  
**19.00** - Wieczór twórczy - spotkanie z bibułą czarką (dla zainteresowanych)

20.00 - Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)  
22.00-23.00 - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **V dzień (środa)**

**7.30-9.00 - trening mięśni dna miednicy (VI trening)**

9.00 - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.45 - spacer Nordic Walking

13.00 - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

15.00-15.45 - ćwiczenia na sali (elementy pilatesu lub stretching)

16.45-17.30 - ćwiczenia na basenie modelujące sylwetkę

17.45 - Kolacja

**18.30-20.00 - trening mięśni dna miednicy (VII trening)**

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

20.00 - Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)

22.00-23.00 - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **VI dzień (czwartek)**

**7.30-9.00 - trening mięśni dna miednicy (VIII trening)**

9.00 - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.45 - spacer Nordic Walking

13.00 - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

**14.30-16.00 - trening mięśni dna miednicy (IX trening)**

16.45-17.30 - ćwiczenia na basenie modelujące sylwetkę

17.45 - Kolacja

20.00 - Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)

22.00-23.00 - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **VII dzień (piątek)**

**7.30-9.00 - trening mięśni dna miednicy (X i ostatni trening)**

9.00 - Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.45 - spacer Nordic Walking

13.00 - Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

16.30-17.30 - spotkanie z szefem kuchni

17.45 - Kolacja pożegnalna

20.00 - Dyskoteka z DJ

22.00-23.00 - specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **VIII dzień (sobota)**

8.00 - Gimnastyka poranna

8.45-9.00 - Mierzenie, ważenie

**9.00** - Śniadanie oraz II śniadanie  
**Wyjazd** - Doba hotelowa do godz. 12.00

- \* **Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany programu i rodzaju gimnastyki**
- \* **Istnieje możliwość zmiany godzin treningu, po wcześniejszym uzgodnieniu z instruktorem i zaakceptowaniu zmian przez całą ćwiczącą grupę**