

## **Weekend mega odchudzający**

Od 24.09-5.12.2010 ( z wyłączeniem 22-24.10, 29-31.10 i 12-14.11)

### **w cenie:**

2 noclegi, wyżywienie-dieta weekendowa 800 kcal (koktajlowa) dr Bardadyna, zabiegi SPA, zajęcia z instruktorem, pomiar wagi i tkanki tłuszczowej

790 zł/ osoba w pokoju dwuosobowym, 850zł osoba w jedyńce

Książka dr Bardadyna „odchudzanie weekendowe” z autografem autora w promocyjnej cenie 25 zł

### **Piątek:**

16.00 zakwaterowanie

basen, sauna bez ograniczeń do 22.00, jacuzzi od 20.00-22.00

17.00 kolacja- koktajl bananowy

16.00-22.00 zabiegi SPA wg ustalonego grafiku ( 1,5-2 godziny) (zabieg na ciało z peelingiem np. coffee time lub regenerujące kozie mleko, lipoliza, masaż na łóżku wodnym)

dyskoteka w hotelowym pubie

22-23.00 dodatkowa rezerwacja basenu

### **Sobota:**

basen 8.00-22.00, sauna 15-22.00 i jacuzzi 20-22.00

8.00 pomiar wagi, obwodów, tkanki tłuszczowej

9.00 śniadanie (koktajl truskawkowy) i II śniadanie na wynos

10.00-12.00 spacer lub zajęcia na sali, basenie ( w zależności od pogody)

13.00 koktajl pomidorowy i podwieczorek na wynos

15.00-22.00 zabiegi SPA wg ustalonego grafiku ( 2-3 godzin) (body wrapping, lipoliza, slide styler- masaż limfatyczny, 25 min masaż antycelullitowy, zabieg na ciężkie nogi )

17.30 kolacja (koktajl morelowy)

22.00-23.00 rezerwacja basenu

### **Niedziela:**

basen od 8.00, bez ograniczeń

8.15 poranna gimnastyka

9.00 śniadanie (koktajl truskawkowy)

10.00 wykład nt nauka chodzenia z kijami NW

11.00 nauka chodzenia z kijami

11.30-12.45 spacer z kijami NW

13.00 koktajl pomidorowy i podwieczorek na wynos

do 14.00 wykwaterowanie