

PROGRAM WELLNESS POBYTU

12. – 14. 11. 2021

Pátek

14,00 – 15,30

Příjezd, ubytování – *Koktejl plný vitamínů a enzymů*

15,50 – 16,00

Zahájení akce – *Argitabs před výkonem zvýší efektivitu cvičení*

16,00 – 16,50

Easy dance – *Finedrink – vitamíny a minerály v nápoji*

17,00 – 18,00

Jogalates ball – *Mineraltabs po výkonu*

18,30 – 19,30

Večeře

20,00 – 22,00

Zážitková sauna + venkovní whirlpool (1. skupina)

3 HOT pro krásu: Scrub 4 v 1, detoxikační maska 4 v 1, The pure esence - tělová mlha

Sobota

07,30 – 08,15

Ranní rituály

Flexigel 25 ml po výkonu a před jídlem -frajer kolagen pro vaše svaly

08,30 – 09,15

Zdravá snídaně – *Argitabs před výkonem*

10,00 – 13,00

Svižná malá túra + posílení celého těla (pomůcky, gumičky, paličky)

(celý cvičební blok bude probíhat na čerstvém vzduchu)

13,30 – 15,30

Lhký oběd + relax - *mineraltabs po obědě*

15,30 – 16,15

Funkční trénink, správné zapojení středu těla

spirdietabs + proteinové smoothie

16,30 – 18,00

Jóga s aromaterapií, kterou vás provede NIKA

18,30 – 19,30

Večeře

20,00 – 22,00

Zážitková sauna + venkovní whirlpool (2. skupina)

3 HOT pro krásu: tělový voňavý Scrub -jemná masáž

detoxikační maska 4 v 1, The pure esence - tělová mlha,

Neděle

08,30 – 09,30

Ranní jóga - pozdrav slunci - *Flexigel 25 ml po výkonu a před jídlem*

09,30 – 09,45

Ukončení akce + rozloučení

10,00 – 11,11

Snídaně

Mezi lekceci zajištěn pitný režim, doplňování minerálů, vitamínů a fit občerstvení.

Možnost: **15 minut masáž očního okolí masážními brýlemi** - cena 50-Kč

Těšíme se na Vás a věříme, že si celý program užijete.

Iveta

a

Milka

