

Szczegółowy tygodniowy plan pobytu

PONIEDZIAŁEK

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy zielonym koktajlem „eliksirem młodości” – poprawiający przemianę materii, odchudzający.
9.00 – 10.00	Gimnastyka w basenie z instruktorem
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 13.00	Nordic Walking – dopasowanie kijków, nauka chodzenia, trasa leśna (czas trwania 1 godzina)
14.00 – 14.30	Obiad
15.00 – 16.45	Zabiegi modelujące sylwetkę i rehabilitacyjne
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.00 – 19.00	Relaksacyjna aktywność w basenie
20.00 – 20.30	Kolacja

WTOREK

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy pomarańczowym koktajlem „eliksirem młodości” – wzmacniający, uzupełniający witaminy i składniki mineralne
9.00 – 10.00	Trening obwodowy na siłowni z instruktorem
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 13.00	Nordic Walking – żółty szlak leśny – kardiologiczny (czas trwania 1 godzina)
14.00 – 14.30	Obiad
15.00 – 16.45	Rytuał wyszczuplający w saunie – peeling + maska wyszczuplająca
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.30 – 19.30	Pilates - trening wzmacniający, poprawiający posturę i przemianę materii, zapobiegający bólom pleców
20.00 – 20.30	Kolacja

ŚRODA

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy fioletowym koktajlem „eliksirem młodości” – wzmacnia wzrok i naczynia krwionośne.
9.00 – 10.00	Aqua aerobics z instruktorem
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 14.00	Nordic Walking – Przełęcz Piekielna – zwiększenie tempa chodzenia (czas trwania 2 godziny)
14.00 – 14.30	Obiad
15.30 – 16.30	Wykład - odpowiednia pielęgnacja twarzy i ciała
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.30 – 19.30	Relaksacyjna animacja w basenie + sauny
20.00 – 20.30	Kolacja

CZWARTEK

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy wiśniowym koktajlem „eliksirem młodości” – odmładzający, przeciwzmarszczkowy, przywracający gęstość skóry, inicjujący powstawanie kolagenu.
9.00 – 10.00	Gimnastyka w basenie z instruktorem
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 14.00	Nordic Walking – trasa kardiologiczna, do najwyższego punktu widokowego w Polanicy.
14.00 – 14.30	Obiad
15.00 – 16.45	Zabiegi modelujące sylwetkę i rehabilitacyjne
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.30 – 19.30	Pilates – trening wzmacniający, poprawiający posturę i przemianę materii oraz zapobiegający bólom pleców.
20.00 – 20.30	Kolacja

PIĄTEK

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy zielonym koktajlem „eliksirem młodości” – poprawiający przemianę materii, odchudzający
9.00 – 10.00	Trening obwodowy na siłowni
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 14.00	Czas wolny – spacer po Polanicy
14.00 – 14.30	Obiad
15.30 – 16.30	Wykład: zdrowe nawyki żywieniowe - jesteś tym co jesz
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.00 – 19.30	Gimnastyka w basenie + rytuał saunowy
20.00 – 20.30	Kolacja

SOBOTA

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy pomarańczowym koktajlem „eliksirem młodości” – wzmacniający, uzupełniający witaminy i składniki mineralne
9.00 – 10.00	Gimnastyka w basenie z instruktorem
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 14.00	Nordic Walking – zdobycie punktu widokowego w szczytnej
14.00 – 14.30	Obiad
15.00 – 16.45	Zabiegi wyszczuplająco - rehabilitacyjne
17.00 – 17.30	Podwieczorek
18.30 – 19.30	Zawody drużynowe w kręgielni – aktywny relaks
20.00 – 20.30	Kolacja

NIEDZIELA

8.00 – 8.30	Dzień rozpoczynamy wiśniowym koktajlem „eliksirem młodości” – odmładzający, przeciwmarszczkowy, przywracający gęstość skórze, inicjujący powstawanie kolagenu.
9.00 – 10.00	Aqua aerobic
11.00 – 11.30	II śniadanie
12.00 – 13.00	Spotkanie podsumowujące i pożegnanie