



LEKKO NIE BĘDZIE

# Wczasy odchudzające

KRÓTKI OPIS TEGO CO WAS CZEKA

Twoja przemiana z Nami zaczyna się od profesjonalnej konsultacji dietetycznej z wykwalifikowanym dietetykiem, który po analizie Twojej osoby ułoży dietę, dobierze odpowiednie składniki oraz intensywność aktywności fizycznej odpowiedniej dla Twojego organizmu do osiągnięcia założonego przez Ciebie celu.

Następnie nasi instruktorzy przejmą Ciebie pod Swoje skrzydła i zadbają o to aby założone cele były zrealizowane. Będą Ciebie wspierać, dopingować i ani przez chwilę nie dadzą Tobie zapomnieć po co tu jesteś!

Opracowany i realizowany w naszym ośrodku program wczasów odchudzających obejmuje:

\*rozruch poranny - 15-20 min.

\*nordic walking - 90 min.

\*gimnastyka - 45 min.

\*zajęcia na basenie - 45 min.

\*zumba - 60 min.

\*stretching - 30 min.

\*zajęcia z samoobrony - 60 min.

\*seans relaksacyjny lub masaż do wyboru (przy pakietach 11 dniowych oba zabiegi w cenie)

\*noclegi w eleganckim pokoju z łazienką

\*specjalne dietetyczne żywienie przez cały okres pobytu

Zajęcia prowadzone są w odpowiednio dobranych grupach przez doświadczonych, świetnie przygotowanych merytorycznie instruktorów. Prowadzone są codziennie a poza podstawowym (w/w programem) proponujemy również inne formy aktywności: rowerki wodne, kajaki, przejażdżki rowerowe, bieganie w terenie, wieczory karaoke, bilard i dart.

Wszystkie zajęcia są ułożone i zbilansowane z przerwami oraz porami posiłków przygotowywanymi przez naszego kucharza.

Znajdzie się również czas na chwilę relaksu dla Twojego ciała i umysłu.

W pakiecie również m.in. seans relaksacyjny na profesjonalnym łóżku Nefrytowym- Syogra z kojącymi odgłosami natury lub masaż relaksacyjny wykonany przez profesjonalnego fizjoterapeutę.

Na pewno LEKKO NIE BĘDZIE ale wszyscy razem wiemy po co tu przyjeżdżamy !