

HOTEL FERRO LUX

Dr Bardadyn

Dieta strukturalna z programem aktywnym 2010 rok

	WIOSNA, JESIEŃ (20.03-26.06, 28.08-11.12.2010) PAKIET 7 – DNIOWY	LATO (26.06-28.08.2010) PAKIET 7 DNIOWY
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM	1190	1250
OSOBA W POKOJU JEDNOOSOBOWYM	1450	1490
OSOBA W POKOJU DWUOSOBOWYM DO POJEDYNCZEGO WYKORZYSTANIA	1590	1590
KOSZT POBYTU DODATKOWEJ OSOBY	970	1010
ZADATEK OD OSOBY	400	700
ZNIŻKI (nie sumują się)	5% zniżki dla stałych Gości 5% przy pobytach min 14 dniowych	5% zniżki dla stałych Gości 5% przy pobytach min 14 dniowych

Koszt pobytu jednej osoby na diecie strukturalnej z:

programem intensywnie odchudzającym (800 kcal) lub programem oczyszczająco-odchudzającym (1200 kcal) lub programem odmładzająco-regenerującym (1600 kcal). Na życzenie wyżywienie 2000 kcal

Cena nie obejmuje opłaty klimatycznej

Warunkiem rezerwacji jest wpłacenie zadatku

Doba hotelowa trwa od 16.00 do 12.00

Dodatkowe informacje o turnusach z dietą i programem sportowo- rekreacyjnym dla aktywnych:

Turnusy tygodniowe, program i dieta realizowana w pakietach od soboty do soboty, z
możliwością dłuższego pobytu

Terminy turnusów z programem dla aktywnych

wiosna: 29.05-5.06 (Boże Ciało) , dodatkowo weekend dla aktywnych 3-6.06

lato: 10-17.07, 17-24.07, 31.07-07.08, 07-14.08

jesień: 11-18.09, 9-16.10, 6-13.11

HOTEL FERRO LUX, KORBIEŁÓW, UL SZCZYRBOK 62, 34-335 KRZYŻOWA
Tel./ fax 33/ 8636023, 8636024 * e-mail:repcja@ferosystem.pl* www.ferosystem.pl

HOTEL FERRO LUX

W cenie programu :

- 7 noclegów
- 5 posiłków dziennie, kolacja pożegnalna z lampką wina (menu ściśle wg diety strukturalnej dr Bardadyna)
- Poranny rozruch z instruktorem (6 razy)
- piesze wycieczki górskie z instruktorem z użyciem kijów do Nordic Walking (4-5 wyjść, 3-4 wyjścia dłuższe ok. 6 godzin)
- wyjście z instruktorem do naszej stadniny koni huculskich, nauka jazdy konnej (1 raz)
- zajęcia na basenie z instruktorem (5-6 razy po 40 min)
- zajęcia na sali (po kolacji) z instruktorem (4-5 razy po 40 min, bpu, aerobic, elementy pilatesu, stretchingu, jogi, ,
- **basen czynny od 8.00-22.00, sauna 15.00-22.00 (korzystanie bez ograniczeń)**

w cenie również:

- spotkanie organizacyjne w dniu przyjazdu+ rozdanie materiałów pomocniczych, omówienie programu
- zapoznanie z ofertą SPA@Wellness hotelu Fero Lux, specjalne zniżki i pakiety odchudzające dla gości turnusów z dietą
- jeden zabieg do wyboru: masaż na łóżku wodnym lub masaż limfatyczny (sidle styler) lub lipoliza (wspomaganie odchudzania-Hitop)
- Wykład i nauka chodzenia z kijami Nordic Walking
- Wypożyczenie kijów do Nordic Walking
- spotkanie z szefową kuchni
- napoje bez ograniczeń-herbatki owocowo-ziołowe, woda źródłana
- pomiar tkanki tłuszczowej, obwodów ciała, ciężaru ciała
- dodatkowa godzina basenu i sauny 22.00-23.00 (tylko dla gości przebywających na turnusie z dietą)
- parking
- transport z przystanku PKS (w dniu przyjazdu i wyjazdu, konieczna wcześniejsza informacja)
- hot spot w kawiarni i w pokojach

HOTEL FERRO LUX

WCZASY ODCHUDZAJĄCE, POPRAWIAJĄCE KONDYCJE Z DIETĄ STRUKTURALNĄ
PRZYKŁADOWY PROGRAM DLA AKTYWNYCH (ROZSZERZONA WERSJA WĘDRÓWEK)



- **I dzień (sobota)**
od 16.00 doba hotelowa
kolacja
spotkanie organizacyjne, rozdanie kijów do NW, nauka chodzenia z kijami, wykład
prezentacja oferty gabinetów SPA
wieczorek zapoznawczy
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **II dzień (niedziela)**
gimnastyka poranna
mierzenie, ważenie
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wędrownka z instruktorem
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
ćwiczenia na sali
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
kolacja
ćwiczenia na sali
czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **III dzień (poniedziałek)**
gimnastyka poranna
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wędrownka z przewodnikiem (żółty szlak na Weske, obok zajazdu Smrek-herbatka)
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
kolacja

HOTEL FERRO LUX

ćwiczenia na sali
czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **IV dzień (wtorek)**
gimnastyka poranna
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
zajęcia w stadninie
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
kolacja
wykład lekarza, dieta strukturalna, wykład medycyna estetyczna (dla zainteresowanych)
ćwiczenia na sali
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
- **V dzień (środa)**
gimnastyka poranna
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wędrownka z instruktorem (hala miziowa, herbatka w schronisku)
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
kolacja
czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)
dyskoteka, spalanie kalorii w tańcu
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi
- **VI dzień (czwartek)**
gimnastyka poranna
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wędrownka z instruktorem (Weska, herbatka w Smreku)
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
kolacja
pilates na piłkach
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

HOTEL FERRO LUX

- **VII dzień (piątek)**
gimnastyka poranna
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wędrownka z instruktorem
obiad oraz podwieczorek (na wynos)
aquaerobic- ćwiczenia modelujące sylwetkę
ćwiczenia na sali (stretching)
kolacja pożegnalna
disco z DJ, spalanie kalorii w tańcu
specjalna rezerwacja basenu, sauny, jacuzzi

- **VIII dzień (sobota)**
mierzenie, ważenie
śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)
wymeldowanie + wyjazd

* Program może nieznacznie ulec zmianie.

Dodatkowo płatne:

- Zabiegi i masaże w gabinetach odnowy biologicznej
- Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (botox, wypełniacze, peelingsi lekarskie , konieczna wcześniejsza rezerwacja terminu
- Zajęcia w stadninie koni
- Trening mięśni dna miednicy
- Wypożyczenie szlafroku, ilość ograniczona, konieczna wcześniejsza rezerwacja