

Przykładowy program realizowany podczas turnusów z dietą strukturalną (grupy na sali i na basenie maksymalnie 10 osobowe)

- **I dzień (sobota)**

Od 16.00 doba hotelowa

17.30 Kolacja

18.00 Spotkanie organizacyjne, omówienie diety, programu rekreacyjno-sportowego

19.00-20.00 prezentacja oferty gabinetów SPA, konsultacje z kosmetyczką



- **II dzień (niedziela)**

8.00 Gimnastyka poranna

8.45 - mierzenie, ważenie

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10-12.45 Nordick Walking (wykład, zajęcia praktyczne, spacer)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **III dzień (poniedziałek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

10.00-12.45 Zajęcia w stadninie koni huculskich

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali,

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30-20.00 wykład lekarza, dieta strukturalna oraz konsultacja lekarska dla osób potrzebujących doraźnej pomocy

medycyna estetyczna - wykład i rozmowa z lekarzem (dla zainteresowanych)

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **IV dzień (wtorek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrówka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na sali (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali,

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

19.00 Wieczór twórczy - spotkanie z bibułczarką



- **V dzień (środa)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrówka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na basenie (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.30 Wykład "Zdrowe plecy" oraz praktyczne wskazówki

15.30-16.30 ćwiczenia z rehabilitantem

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)

18.30 Spotkanie z przewodnikiem górskim (legenda i historia Korbielowa) oraz wykład o właściwościach miodu



- **VI dzień (czwartek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.50-12.50 Nordick Walking - grupa zaawansowana (wędrówka)

10.15-11.45 Nordick Walking - grupa początkująca (spacer)

12.10-12.50 ćwiczenia na sali (dodatkowe zajęcia, zapisy w recepcji)

13.00 Obiad oraz podwieczorek (na wynos)

14.30-15.15 ćwiczenia na sali (joga)

15.45-16.30 ćwiczenia na basenie

17.30 Kolacja

18.30 Czas wolny (basen, sauna, jacuzzi, masaże)



- **VII dzień (piątek)**

8.00 Gimnastyka poranna

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

9.30-16.00 wycieczka górską z przewodnikiem

10.30-11.15 ćwiczenia na basenie dla pozostających w hotelu

11.45-12.30 ćwiczenia na sali dla pozostających w hotelu

13.30 Obiad oraz podwieczorek (na wynos) dla osób pozostających w hotelu

16.00 Obiad oraz podwieczorek dla osób biorących udział w wycieczce

16.30-17.30 spotkanie z szefem kuchni

17.30 Kolacja pożegnalna

20.00 Dyskoteka z DJ



- **VIII dzień (sobota)**

8.00 Gimnastyka poranna

8.45-9.00 Mierzenie, ważenie

9.00 Śniadanie oraz II śniadanie (na wynos)

Wyjazd - Doba hotelowa do godz. 12.00



*Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany programu i rodzaju gimnastyki