



# FITPOBYT SO ZOROU CZOBOROVOU

v Šport Hoteli\*\*\* Donovaly

**Termín pobytu: 02. - 05.06.2018**

Načerpajte potrebnú energiu počas FITPOBYTU so Zorou Czoborovou. Pobyt pre pokročilých ale aj úplných začiatočníkov, ktorí sa chcú naučiť správne technicky cvičiť najúčinnnejšie cviky a zdravo stravovať. Naučíte sa mať radosť z vašej kondície a postavy. Využite možnosť aktívne stráveného času spojeného s relaxom v prekrásnom prostredí pod osobným dohľadom a vedením majsterky sveta v aerobiku Mgr. Zory Czoborovej.

**Cena pobytu na tri noci:**

**350 €**

Cena platí pri obsadení izby dvoma osobami. V cene nie je zahrnutý miestny poplatok.

## Pobyt na osobu zahŕňa:

ubytovanie, cvičenie so Zorou Czoborovou, welcome drink, raňajky formou bufetu, večere formou servírovaného menu alebo bufetu, neobmedzený vstup do wellness sveta a fitness centra, free wifi v celom hoteli a na izbách, parkovanie monitorované kamerami

**RÁNO - STEP INTERVAL BODY WORK** je zameraný na spaľovanie tuku, kondičný tréning, posilňovanie najdôležitejších svalových skupín ako ramena, chrbát, brucho, sedacie svalstvo, stehna a lýtka.

**OBED - BRUCHO/ZADOK/STEHNÁ** cvičenie zamerané na intenzívne precvičenie brušného a sedacieho svalstva. Naučíte sa detailnú techniku jednotlivých cvikov,

**VEČER - ZORALATES a STREČING** je forma zdravotného cvičenia vhodná pre ľudí s bolesťami chrbta následkom poškodených platničiek.

## Hostom ponúkame bezplatne:

- Tepidárium • Ochladzovací bazén • Veľký bazén • Malý bazén • Virivku • Fitness centrum
- Oddychovú zónu pri bazéne • Detské ihrisko pred hotelom • Saunový svet so štyrmi saunami
- Detské ihrisko pred hotelom • Multifunkčné ihrisko pri hoteli – tenis, volleyball, futbal
- Zapožičanie športových hotelových potrieb

[www.facebook.com/zoraczoborovaofficial](http://www.facebook.com/zoraczoborovaofficial)

Rezervácie na : +421 484 299 020 alebo [recepacia@hotelsport.sk](mailto:recepacia@hotelsport.sk)

[www.hotelsport.sk](http://www.hotelsport.sk) [www.zoracentrum.sk](http://www.zoracentrum.sk)



## ROZVRH FITPOBYTU

---

---

### 1. deň

---

---

**14.00 - 17.00:** Príchod a ubytovanie

**18.00 - 19.00:** ZORALATES

**19.00 - 19.45:** Fit večera

**20.00 - 22.00:** Spoločný WELCOME DRINK

---

---

### 2. deň

---

---

**08.00 - 09.00:** STEP INTERVAL BODY WORK

**09.00 - 10.00:** Energické raňajky

**10.00 - 12.00:** Relax v bazéne a saunovom svete

**12.30 - 13.00:** POWER AQUA AEROBIK

**13.00 - 14.00:** Výživný obed

**14.00 - 18.00:** Voľný program (možnosť masáží a relaxačných procedúr)

**18.00 - 19.00:** ZORALATES

**19.00 - 20.00:** Fit večera

**20.30 - 22.00:** Beseda so Zorou Czoborovou o zdravej výžive, pitnom režime a správnom cvičení

---

---

### 3. deň

---

---

**08.00 - 09.00:** STEP INTERVAL BODY WORK

**09.00 - 10.00:** Energické raňajky

**10.00 - 12.00:** Relax v bazéne a saunovom svete

**12.30 - 13.00:** POWER AQUA AEROBIK / Zadok-Brucho-Stehná

**13.00 - 14.00:** Výživný obed

**14.00 - 18.00:** Voľný program (možnosť masáží a relaxačných procedúr)

**18.00 - 19.00:** ZORALATES

**19.00 - 20.00:** Fit večera

**20.30 - 22.00:** Rozlúčkové posedenie  
so Zorou Czoborovou a voľný program

---

---

### 4. deň

---

---

**08.00 - 09.00:** STREČING

**09.00 - 10.00:** Energické raňajky

**11.00 - CHECK OUT**