



FITPOBYT

SO ZOROU CZOBOROVOU

v Šport Hoteli*** Donovaly

Termín pobytu: 1.6. - 4.6. 2019

Načerpajte potrebnú energiu počas FITPOBYTU so Zorou Czoborovou. Pobyt pre pokročilých ale aj úplných začiatočníkov, ktorí sa chcú naučiť správne technicky cvičiť tie najúčinnšie cviky a zdravo stravovať. Naučíte sa mať radosť zo svojej 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 v standard double room
- cvičenie so Zorou Czoborovou
- welcome drink
- raňajky formou bufetových stolov
- večere formou servírovaného menu alebo bufetových stolov
- papučky a župan na izbe
- neobmedzený vstup do wellness sveta a fitness centra
- zľava 10% na masáže a procedúry
- wi-fi pripojenie v celom hoteli
- monitorované parkovanie

RÁNO - CARDIO INTERVAL BODY WORK je zameraný na spaľovanie tuku, kondičný tréning, posilňovanie najdôležitejších svalových skupín ako ramená, chrbát, brucho, sedacie svalstvo, stehná 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:

Veľký bazén • Malý bazén • Vírivku • Fitness centrum • Oddychovú zónu pri bazéne • Saunový svet so štyrmi saunami • Tepidárium • Ochladzovací bazén • Multifunkčné ihrisko pri hoteli

www.facebook.com/zoraczoborovaofficial

Rezervácie na: repcia@hotelsport.sk, +421 484 299 020, +421 902 898 900

www.hotelsport.sk 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:** CARDIO INTERVAL BODY WORK
09.00 - 10.00: Energické raňajky
10.00 - 12.00: Relax v bazéne a saunovom svete
12.30 - 13.00: Zadok - Brucho - Stehná
13.00 - 14.00: Výživný obed / individuálne
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:** CARDIO INTERVAL BODY WORK
09.00 - 10.00: Energické raňajky
10.00 - 12.00: Relax v bazéne a saunovom svete
12.30 - 13.00: Zadok - Brucho - Stehná
13.00 - 14.00: Výživný obed / individuálne
14.00 - 18.00: Voľný program (možnosť masáží a relaxačných procedúr)
18.00 - 19.00: ZORALATES / Zdravý chrbát
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