



## FITPOBYT PRE MAMIČKY A MAMIČKY S DEŤMI S LUCIOU MONCMAN

**Termín pobytu: 12.6. – 14.6. 2020**

Zažite jedinečný fitpobyt na horách s Luciou Moncman, dvojnásobnou mamou a trénerkou s 13 ročnou praxou v jedenej osobe, ktorá sa snaží rozhýbať všetky mamičky na materskej dovolenke, aby tak mohli prežiť spokojné aktívne obdobie plné pohybu a úsmevu aj so svojim dieťaťom. Lucia Moncman je absolventka FTVŠ UK v Bratislave v odbore kondičné trénerstvo, certifikovaná lektorka Strolleringu – cvičenie s kočíkom a zakladateľka FIT MAMA PROJEKTU skupinového cvičenia pre mamičky a mamičky s deťmi.

**Cena pobytu na 2 noci:**

**259 €**

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

**Pobyt na osobu zahŕňa:**

- ubytovanie v double room superior
- welcome drink
- lekcie cvičenia s Luciou Moncman
- raňajky formou bufetových stolov
- večere formou bufetových stolov alebo servírovaného menu
- košík čerstvého ovocia
- neobmedzený vstup do wellness sveta
- župan a papučky na izbe
- zľava 10% na masáže a Pure Fiji rituály
- wi-fi pripojenie v celom hoteli
- monitorované parkovanie

**Skvelé zľavy pre deti:**

Dieťa 0-4 roky - ubytovanie zadarmo (bez nároku na lôžko).

Postielky pre bábätká poskytujeme zadarmo.

Deti a teenageri - ceny podľa aktuálneho balíka JAR.

**Hostom ponúkame bezplatne:**

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



## PROGRAM FITPOBYTU

### piatok

- 11.00** príchod, uvítací OUTDOOR tréning
- 13.00 – 15.00** ubytovanie a oddych, ľahký obed
- 15.00 – 16.30** FUNKČNÝ TRÉNING na celé telo (silovo - kondičný)
- 16.30 – 17.30** POHYBOVÉ HRY + strečing
- 17.30 – 19.00** spoločenské hry, relax v bazéne, wellness
- 19.00 – 20.00** večera
- 20.00 – 21.00** uloženie detí
- 21.00 – 23.00** SPOLOČNÝ WELCOME DRINK

### sobota

- 07.30 – 09.00** ranný výbeh (3 km) + raňajky
- 09.00 – 10.30** TABATA: HIT tréning (vysoko intenzívny intervalový tréning)
- 11.00 – 12.00** spoločenské hry, relax v bazéne, wellness
- 13.00 – 15.00** obed + oddych
- 15.00 – 16.00** OUTDOOR tréning /Strollering - cvičenie s kočíkom
- 16.15 – 18.00** turistická vychádzka po okolí
- 19.00 – 19.45** večera
- 20.00 – 21.00** uloženie detí
- 21.00 – 23.00** voľný program

### nedeľa

- 07.30 – 09.00** ranný výbeh (3 km) + raňajky
- 09.15 – 10.15** FUNKČNÝ KRUHOVÝ TRÉNING /s použitím posilňovacích pomôcok
- 10.30 – 11.30** POHYBOVÉ HRY + strečing
- 12.00** CHECK OUT
- 12.30 – 13.30** spoločný obed
- 13.30 – 14.00** VYHODNOTENIE POBYTU

#### Čo si vezmite so sebou:

podložka na cvičenie, švihadlo, športové oblečenie, turistická obuv, plavky, kočík aj nosič,

**MAMA a nezabudni si doma dieťa a dobrú náladu!**

