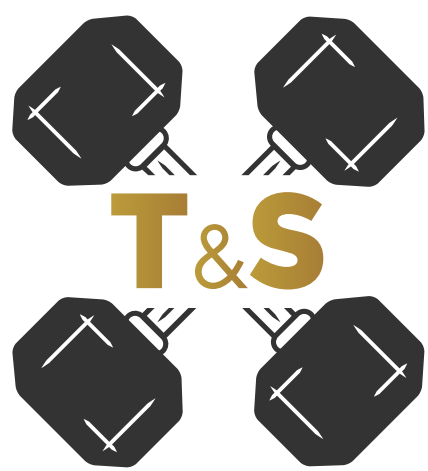


#TSTRAINING

DONOVALY

FIT & ACTIVE

POBYT

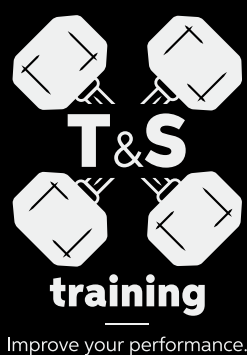


training

Improve your performance.

FIT & ACTIVE

Jedniečny pobyt na
Donovaloch
od T&S Training



FIT&ACTIVE DONOVALY

**KOMPLEXNE ZAMERANÝ FITPOBYT
NA DONOVALOCH S PROFESIONÁLNOU
TRÉNINGOVOU SPOLOČNOSŤOU
T&S TRAINING**

Strávte niekoľko športovo aktívnych dní a oddychového wellness s profesionálnymi trénermi z T&S Training. Pobyt je vhodný pre pokročilých cvičencov ale aj úplných začiatočníkov, ktorí chcú vedieť správne technicky cvičiť, starať sa o zdravie svojho tela a naučiť sa kvalitne a efektívne stravovať. Načerpáte energiu, dozviete sa množstvo rád a tipov ako mať zdravé a fit telo v každom veku. Tento fitpobyt je ideálne spojenie aktívneho cvičenia a relaxu vo wellness v prekrásnom horskom prostredí na Donovaloch pod vedením dvojice profesionálnych trénerov Mgr. Adama Sámela a Mgr. Tomáša Trgiňu z trénerskej spoločnosti T&S Training.

#TSTRaining

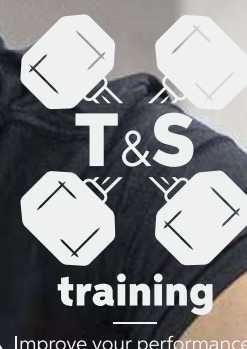


FIT&ACTIVE

#TSTRAINING



UNDER ARMOUR



Improve your performance.

ČO

DOSTANETE

NA FIT&ACTIVE POBYTE

- 3 dni a 2 noci v moderne zrekonštruovaných izbách
- Cvičenie s vysokoškolsky vzdelanými profesionálnymi trénermi s množstvom uznávaných certifikácií s vyše 10 ročnou praxou v obore
- Uvítací drink
- Neobmedzený vstup do wellness sveta
- Stravovanie formou bufetových stolov (raňajky, večera) – upravené k potrebám zdravého životného štýlu



FIT&ACTIVE ZAHŔŔŇA

ČO DOSTANETE V CENE POBYTU?

Ubytovanie v moderných izbách v krásnom Šport Hotel Donovaly

Cvičenie s profesionálnymi trénermi

Darčkové fit predmety

Bike / e-bike k outdoor aktivite

Uvítací drink

Bohaté a chutné raňajky upravené k potrebám zdravého životného štýlu

Večere formou zdravých bufetových stolov alebo trojchodového servírovaného menu

Neobmedzený vstup do wellness sveta s bazénmi a vírivkou

Neobmedzený vstup do saunového sveta so 4 saunami

Možnosť doobjednať masáže

Fitness centrum

Župan a papučky na izbe

Wi-Fi pripojenie v celom hoteli

Monitorované parkovanie v cene

#TSTRAINING

#TSTRAINING

TYPY TRÉNINGOV



MIX MODAL TRÉNING



Tréning zameraný na spaľovanie kalórií, silovo-kondičný tréning, ktorý prispieva k formovaniu tela a vyplavovanie endorfínov z tela. Tréning je modifikovateľný (upraviteľný) pre všetky výkonnostné kategórie.

ZDRAVÝ CHRÁT A TELO



Forma zdravotného cvičenia vhodná pre ľudí s bolesťami v rôznych častiach tela (chrbát, ramená, kolena). Využívané sú princípy SM Systému, DNS cvičenia, ACT cvičenia, mobility cvičenia a strečingové cvičenia.

AKTÍVNY OUTDOOR



Cvičenie prebieha formou outdoorových aktivít (turistika, cyklovýlet - bike/e-bike)

FIT&ACTIVE POBYT DONOVALY



FIT&ACTIVE

HARMONOGRAM

1. DEŇ (PIATOK)

10:00	11:00	Príchod a ubytovanie o 11:00 (early check-in)
11:30	12:00	Informačný meeting
12:00	13:00	obed (individuálne)
13:15	14:30	TYP 1 - MIX MODAL TRÉNING
15:00	17:00	Wellness / odpočinok /masáže
17:30	18:30	TYP 2 - ZDRAVÝ CHRÁT A TELO
18:45	19:45	FIT večera
20:30	22:00	Uvítací drink + voľný program (zoznámenie)

2. DEŇ (SOBOTA)

08:00	08:45	TYP 2 - ZDRAVÝ CHRÁT A TELO
09:00	10:00	FIT raňajky
10:30	13:00	TYP 3 - AKTÍVNY OUTDOOR cyklovýlet e-bike/bike
13:00	14:00	obed (individuálne)
14:00	15:30	Wellness / odpočinok /masáže
16:00	17:00	TYP 1 - MIX MODAL TRÉNING
17:00	18:00	odpočinok
18:00	19:00	FIT večera
19:00	20:00	PREDNÁŠKA - Zdravé a udržateľné stravovanie
20:00	22:00	Voľný program

3. DEŇ (NEDEĽA)

07:00	9:00	TYP 3 - AKTÍVNY OUTDOOR (turistický výlet na Novú Hoľu)
09:00	10:30	FIT raňajky (neskoršie)
11:00	12:00	TYP 1 - MIX MODAL TRÉNING
12:30	14:00	Wellness / odpočinok /masáže
14:00	14:30	Výživný obed / hrazený individuálne
14:30	15:00	CHECK OUT (odubytovanie)
15:00	15:30	Kávačka na cestu domov

#TSTRAINING





#TSTRaining

FIT&ACTIVE



T&S TRAINING



FIT&ACTIVE POBYT DONOVALY