

# Postavička na leto

## SCHUDNITE SO ZOROU CZOBOROVOU

### 1. DEŇ - NEDEĽA

- 14.00 Príchod, ubytovanie
- 17.00 Zoznámenie sa so Zorou Czoborovou a s účastníkami Fit pobytu - vstupné meranie obvodov tela a váženie hmotnosti
- 18.00 **STEP INTERVAL BODY WORK**
- 19.30 Fit diétna večera
- 20.30 Spoločný WELLCOME DRINK a podrobné informácie o priebehu Fit pobytu

### 2. DEŇ - PONDELOK

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **CARDIO PILOXING**
- 9.00 Energické diétna raňajky
- 10.00 Relax v bazéne (využitie relaxačných účinkov)
- 12.30 **POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ**
- 13.00 Výživný diétny obed
- 14.00 Volný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu
- 18.00 **STEP INTERVAL BODY-WORK**
- 19.30 Fit diétna večera

### 3. DEŇ - UTOROK

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **CARDIO PILOXING**
- 9.00 Energické diétna raňajky
- 10.00 Relax v bazéne (využitie relaxačných účinkov)
- 12.30 **POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ**
- 13.00 Výživný diétny obed
- 14.00 Volný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu
- 18.00 **STEP INTERVAL BODY-WORK**
- 19.30 Fit diétna večera
- 20.30 Relax a uvoľnenie v relaxačnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu

### 4. DEŇ - STREDA

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **CARDIO PILOXING**
- 9.00 Energické diétna raňajky
- 10.00 Relax v bazéne (využitie relaxačných účinkov)
- 12.30 **POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ**
- 13.00 Výživný diétny obed
- 14.00 Volný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu
- 18.00 **30 min CARDIO-STEP/ 30 min RELAXAČNÝ STREČING**
- 19.30 Fit diétna večera
- 20.30 Relax a uvoľnenie v relaxačnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu

### 5. DEŇ - ŠTVRTOK

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **CARDIO PILOXING**
- 9.00 Energické diétna raňajky
- 10.00 Relax v bazéne (využitie relaxačných účinkov)
- 12.30 **POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ**
- 13.00 Výživný diétny obed
- 14.00 Volný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu
- 18.00 **STEP INTERVAL BODY-WORK**
- 19.30 Fit diétna večera
- 20.30 Relax a uvoľnenie v relaxačnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu

### 6. DEŇ - PIATOK

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **CARDIO PILOXING**
- 9.00 Energické diétna raňajky
- 10.00 Relax v bazéne (využitie relaxačných účinkov)
- 12.30 **POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ**
- 13.00 Výživný diétny obed
- 14.00 Volný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu
- 18.00 **STEP INTERVAL BODY-WORK**
- 19.30 Fit diétna večera
- 20.30 Záverečné spoločné posedenie a rozlúčenie s Fit pobytom - Relax a uvoľnenie v relaxačnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu

### 7. DEŇ - SOBOTA

- 7.30 Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
- 8.00 **STREČING**
- 8.45 Výstupné meranie obvodov tela a váženie hmotnosti
- 9.00 Energické raňajky
- 11.00 CHECK OUT - individuálny odchod z hotela

