

PROGRAM POBYTU

31.10. – 2.11.2014

Eliška nespí, jen sobotní raut
Věra – jen 1 noc + sobotní raut
jestli pojedou příbylová s druhou skupinou,
pozor na časy cvičení

ČAS	DRUH LEKCE	INSTRUKTOR	MÍSTO
PÁTEK			
Od 16:00	Ubytování		
17:45	ZAHÁJENÍ		
18:00 – 19.00	Fit Balet	Tereza Semrádová	tělocvična
OD 19:30	Večeře instruktoři – menu	Nedávat na program klientům!!!!	RESTAURACE
SOBOTA			
8:00 – 10:00	SNÍDANĚ		
9:00 – 9:55	Pilates dynamic	Radka Neubertová	tělocvična
10:00 – 10:55	Dance aerobic	Eli Růžičková	tělocvična
15:00 – 15:55	Total Body workout	Tomáš Dědič	tělocvična
16:00 – 16:55	Port de Bras	Lucie Čadanová - Dědičová	tělocvična
17:00 - 17:55	Foot work	Věra Havlová	tělocvična
OD 19:00	Ladies party RAUT - RESTAURACE		
Po degustaci	Pokračuje raut a zábava :-) tombola, přehlídka....		
NEDĚLE			
8:00 – 10:00	SNÍDANĚ		
9:30 – 10:25	Power joga	Věra Havlová	tělocvična

10:30 – 11:25	MTV Dance	Eli Růžičková	tělocvična
Do 14:00	Uvolnění pokojů		

Tip CK Lenka: díky prodlouženému uvolnění pokojů v neděli do 14-té hodiny si můžete zarezervovat masáže a procedury právě na nedělní dopoledne a nebo využít wellness a balneo.

Cvičební lekce probíhají v tělocvičně s marmoleem, na cvičení se přechází venkem.

DOPORUČENÍ: pevnou obuv na cvičení si vezměte s sebou!

Prosíme klienty, aby respektovali úroveň hotelu a s ohledem na ostatní ubytované hosty nechodili do restaurace ve sportovním oblečení.

Wellness, otevírací doba:

Po - Pá : 11-20 hod, So - Ne : 10-20 hod.

V ceně pobytu **volný vstup** do wellness (bazény, whirlpool, Kneippův chodník, sauna, pára) a do fitness centra.

Masáže a balneo procedury:

Sleva pro klientky CK Lenka je 30 % na všechny balneo procedury včetně masáží. Tel. rezervace: +420 317 784 044, +420 317 784 057

Sluneční louka

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=107&idmenu=9>

Masáže

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=125&idmenu=9>

Inhalace

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=108&idmenu=9>

Koupele

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=110&idmenu=9>

Zábaly

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=109&idmenu=9>

Rybičky Garra Rufa

- <http://www.golf-konopiste.cz/index.php?textID=137&idmenu=9>

Péče o pleť

- <http://www.golf-konopiste.cz/lazne-konopiste/beauty>

Aktuální nabídku masáží zjistíte na výše uvedených telefonních číslech. Doporučujeme včasnou rezervaci!

CK LENKA i instruktoři Vám přejí příjemný pobyt a těšíme se naviděnou na některé z našich dalších akcí.