**AKTYWNE WAKACJE U PODNÓŻA GÓR**

**BESKID WYSPOWY SKRZYDLNA WOJ. MAŁOPOLSKIE**

****

**ZAKWATEROWANIE**

Przytulny kameralny pensjonat w miejscowości Skrzydlna.  
Pokoje dwuosobowe (sztuk 8) , trzyosobowe (sztuk 2) oraz czteroosobowe (sztuk 2).

Każdy pokój wyposażony jest w prywatną łazienkę, ręczniki, szlafroki, kapcie jednorazowe, koce.

Darmowe WIFI oraz parking.

Na korytarzu przy pokojach znajduje się barek kawowy z czajnikiem, lodówką, kawą, herbatą do dyspozycji Gości.



**WYŻYWIENIE I DIETA**

śniadania w formie szwedzkiego stołu + obiadokolacje.

Dodatkowo kawa/herbata/woda gratis na sali warsztatowej oraz na barkach na korytarzach przy pokojach.

Jest możliwość wybrania diety tradycyjnej bądź wegetariańskiej

Posiłki są przygotowywane z najwyższej jakości składników ekologicznych. Większość produktów to wyroby regionalne, pozyskane od okolicznych rolników (mięso, sery, jaja i wino :)



**SALA WARSZTATOWA**

Pensjonat posiada dużą salę do ćwiczeń (60 m kwadratowych) plus duży taras, na którym (jeżeli tylko pogoda pozwoli) również można ćwiczyć i odpoczywać.

**OKOLICA**

Okolica jest bardzo spokojna. Dookoła jest mnóstwo lasów na spacery, jazdę na rowerze, nordic walking oraz wędrówki po górskich szlakach Beskidu Wyspowego – Mogielnica, Ćwilin, Śnieżnicę.

Pensjonat dysponuje piękną łąką, na której będziemy organizować aktywności : ćwiczenia na trawie oraz sadem, w którym pod jabłoniami odbędą się seanse kina letniego !

**SPA**

Dodatkowo w Pensjonacie znajduje się strefa relaksu SPA, dwie sauny, bania z wodą do schładzania się po saunach. Cudowne lecznicze kąpiele w wannach, w których można się odprężyć i zrelaksować.



**TERMIN POBYTU 7 DNI: 3.07 - 10.07 oraz 21-28.08 !!!**

**KWOTA POBYTU ZA 7 DNI z PAKIETEM TRENINGOWYM : 2390,00 zł**



Podczas tych wspólnych dni zadbamy o aktywność fizyczną – w planie solidna dawka różnorodnych form aktywności fizycznej :

* Zajęcia: zdrowe plecy
* Zajęcia strechingowe: rozciąganie, rozluźnienie, relaksacja całego ciała
* Treningi fitness: modelowanie sylwetki TARGET: UDA, POŚLADKI, BRZUCH
* Treningi KARDIO outdoorowe – na świeżym powietrzu
* marszobiegi
* wycieczki po górskich szlakach
* wieczory w strefie spa – głębokie odprężenie – kąpiel relaksacyjna, sauny
* kino letnie pod chmurką w sadzie
* ognisko

Zadbamy również o równowagę psychiczną, odpoczynek od pracy i obowiązków, relaksację, odporność psycho-fizyczną poprzez specjalnie dobrane treningi STRECHINGOWE z elementami jogi ukierunkowane na rozluźnienie nadmiernie napiętych mięśni oraz wzmocnienie mięśni osłabionych wskutek siedzącego stylu pracy i życia. Specjalnie dobrane ćwiczenia strechingowe uelastycznią nasze stawy i mięśnie, poprawią ukrwienie, sprawią, że nabierzemy świadomości naszego ciała.

W PROGRAMIE RÓŻNORODNE TRENINGI FITNESS :

* TRENING PŁASKI BRZUCH
* BYE BYE CELLULIT
* CARDIO
* BRAZYLIJSKIE POŚLADKI
* SILNE, MOCNE PLECY I SMUKŁE RAMIONA
* ZDROWY KRĘGOSŁUP
* SESJE STRECHINGOWE

**HARMONOGRAM:**

**SOBOTA:**

15.00 - 16.00 – przyjazd i zakwaterowanie

17.00 – omówienie programu wyjazdu

18.00 – obiadokolacja

20.00 – zajęcia rozluźniające – „zrzuć z siebie stres” – głęboka relaksacja

**NIEDZIELA:**

od 8.30 – śniadanie

11.00 – trening ZDROWE PLECY

12.00 – odprężenie dolnego odcinka kręgosłupa – zajęcia strechingowe na tarasie

14.00 – zupa

15.00 – drugie danie

17.30 – 18.15 **trening fitness** BRAZYLIJSKIE POŚLADKI

20.00 – powitalne ognisko

**PONIEDZIAŁEK:**

od 8.30 – śniadanie

10.00 – marszobiegi

14.00 – zupa

16.00 – streching całego ciała + trening płaski brzuch

18.00 – obiadokolacja

od 20.00 – wieczór spa ( sauny, relaksacja)

**WTOREK:**

od 8.30 – śniadanie

11.00 – trening MODELOWANIE SYLWETKI : UDA I POŚLADKI BEZ CELLULITU

12.30 – krótka sesja strechingowa

14.00 – zupa

15.30 - kino letnie pod jabłoniami

18.30 – obiadokolacja

20.30 – trening płaski brzuch/ streching

**ŚRODA:**

od 8.30 – śniadanie

11.00 – trening OUTDOOR : ogólnorozwojowy

12.00 – streching

14.00 – zupa

16.00 – 16.45 - MODELOWANIE SYLWETKI PŁASKI BRZUCH

18.00 – obiadokolacja

20.00 – wieczór spa sauny / odprężenie, relaks

**CZWARTEK:**

8.30 – śniadanie

10.00 – wycieczka górska

14.00 – zupa

16.00 – 16.45 - trening SMUKŁE RAMIONA + zdrowe plecy

18.00 – obiadokolacja

20.00 – streching + relax

**PIĄTEK:**

od 8.30 – śniadanie

11.00 – TRENING OUTDOOR SMUKŁE NOGI

12.00 – STRECHING

14.00 – zupa

16.00 – kino letnie na hamakach/ leżakach

18.00 – obiadokolacja

20.00 – wieczorny spacer po okolicy

**SOBOTA:**

9.00 – śniadanie

11.00 – podsumowanie wyjazdu, wymeldowanie z pokoi, powrót do domu

**WAŻNE !** Dojazd własny samochodem lub pociągiem na dworzec Kraków Główny,

z dworca prywatnym busikiem do pensjonatu ( dodatkowy koszt: 50zł od osoby )

**CENA ZA OBÓZ: 2390,00 ZŁ**

ZAPISY: [monikalef@tlen.pl](mailto:monikalef@tlen.pl) / [monika@monikalefelic.pl](mailto:monika@monikalefelic.pl)