

## WCZASY ZDROWOTNO- ODCHUDZAJĄCE „LEKKO I MŁODO” – SALINO

Zapraszamy do skorzystania z oferty wczasów odchudzających w malowniczo usytuowanym Kompleksie Rekreacyjnym w Salinie. Naszą ideą jest pomoc w osiągnięciu wymarzonej wagi, zarówno przez zastosowanie optymalnej diety redukcyjnej i aktywności ruchowej, jak również przez zajęcia edukacyjne poprowadzone przez dietetyka. Dzięki wiedzy zdobytej w trakcie warsztatów dietetycznych, uczestnicy będą mogli samodzielnie kontynuować dietę w domu .

### OFERTA WCZASÓW OBEJMUJE:

- Zakwaterowanie w nowych, komfortowo wyposażonych pokojach.
- Konsultacje dietetyczne prowadzone przez dietetyka
- Opiekę wykwalifikowanych instruktorów
- Zastosowanie diety 1200 kcal ( minimum kaloryczności przy maksimum witalności)
- Zajęcia w terenie Nordic Walking
- Zajęcia w terenie – jazda rowerowa
- Aqua aerobic
- Basen
- Sauna + hydromasaż
- Masaż relaksacyjny /wyszczuplający
- Zajęcia aerobowe – fitness/pilaste/jogga

### DODATKOWO KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMA :

- UPOMINEK – WAGĘ DO WAŻENIA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
- 14-DNIOWĄ INDYWIDUALNIE SKOMPONOWANĄ DIETĘ – GRATIS

Możliwość skorzystania z usług dodatkowo płatnych:

- Masaże i zabiegi na ciało (szczegóły oferty na [www.salino.com.pl](http://www.salino.com.pl))
- Zabiegi na twarz (szczegóły oferty na [www.salino.com.pl](http://www.salino.com.pl))
- Jazda konna (szczegóły oferty na [www.salino.com.pl](http://www.salino.com.pl))
- Wycieczka do skansenu w Nadolu i Wieży Widokowej w Gniewinie – koszt wraz z biletami wstępu ok. 30 zł.
- Fryzjer



## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM :

### **Dzień 1 (niedziela)**

- 15.00 – przyjazd i zakwaterowanie
- 16.00 – obiadokolacja
- 17.00 – spotkanie organizacyjne
- 18.00 – spotkanie z lekarzem i dietetykiem
- 19.30 – kolacja

### **Dzień 2 (poniedziałek)**

- 8.15 – rozruch poranny
- 8.30 – śniadanie
- 9.30 – Aqua Aerobic (basen kryty w Gniewinie)
- 12.00 – lunch
- 13.00 – 15.00 – Nordic Walking
- 15.30 – obiad
- 17.00 – 19.00 – czas wolny
- 19.00 - kolacja

### **Dzień 3 (wtorek)**

- 8.15 – rozruch poranny
- 8.30 – śniadanie
- 9.30 – aktywności w terenie – jazda rowerowa
- 12.00 – lunch
- 13.30 – 15.30 – masaże
- 15.30 – obiad
- 17.00 – 19.00 – masaże c.d.
- 19.00 - kolacja

### **Dzień 4 (środa)**

- 8.00 – pomiar wagi ciała i tkanki tłuszczowej
- 8.30 – śniadanie
- 9.30 – aktywności w terenie – Nordic Walking
- 12.00 – lunch
- 13.30 – 15.30 – sauna + hydromasaż
- 15.30 – obiad
- 17.00 – 19.00 – spotkanie z dietetykiem
- 19.00 - kolacja
- 20.00 – ognisko

### **Dzień 5 (czwartek)**

- 8.00 – rozruch poranny
- 8.30 – śniadanie
- 9.30 – czas wolny/wycieczka
- 12.00 – lunch
- 13.30 – 15.30 – zajęcia w terenie – jazda rowerowa
- 15.30 – obiad
- 17.00 – 19.00 – zajęcia aerobowe fitness/pilates
- 19.00 - kolacja

**Dzień 6 (piątek)**

8.15 – rozruch poranny

8.30 – śniadanie

9.30 – aktywności w terenie – Nordic Walking

12.00 – lunch

13.30 – 15.30 – basen

15.30 – obiad

17.00 – 19.00 – spotkanie z dietetykiem

19.00 - kolacja

20.00 – dyskoteka

**Dzień 7(sobota)**

8.00 – pomiar wagi ciała i tkanki tłuszczowej

8.30 – śniadanie

9.30 – spotkanie z dietetykiem, podsumowanie turnusu

12.00 – lunch

W zależności od warunków pogodowych program aktywności w terenie może ulec zmianie.

**TERMINY I CENNIK TURNUSÓW JESIENNO-ZIMOWYCH 2009**

| POKÓJ     | TURNUS            | CENA ZA 1 OS. |
|-----------|-------------------|---------------|
| 1-osobowy | 04.10.-10.10.2009 | 850 zł        |
|           | 11.10.-17.10.2009 | 850 zł        |
|           | 18.10.-24.10.2009 | 850 zł        |
|           | 25.10.-31.10.2009 | 850 zł        |
|           | 08.11.-14.11.2009 | 850 zł        |
|           | 15.11.-21.11.2009 | 850 zł        |
|           | 22.11.-28.11.2009 | 850 zł        |
|           | 29.11.-05.12.2009 | 850 zł        |
|           | 06.12.-12.12.2009 | 850 zł        |
| 2-osobowy | 04.10.-10.10.2009 | 750 zł        |
|           | 11.10.-17.10.2009 | 750 zł        |
|           | 18.10.-24.10.2009 | 750 zł        |
|           | 25.10.-31.10.2009 | 750 zł        |
|           | 08.11.-14.11.2009 | 750 zł        |
|           | 15.11.-21.11.2009 | 750 zł        |
|           | 22.11.-28.11.2009 | 750 zł        |
|           | 29.11.-05.12.2009 | 750 zł        |
|           | 06.12.-12.12.2009 | 750 zł        |
| 3-osobowy | 04.10.-10.10.2009 | 690zł         |
|           | 11.10.-17.10.2009 | 690zł         |
|           | 18.10.-24.10.2009 | 690zł         |
|           | 25.10.-31.10.2009 | 690zł         |
|           | 08.11.-14.11.2009 | 690zł         |
|           | 15.11.-21.11.2009 | 690zł         |
|           | 22.11.-28.11.2009 | 690zł         |
|           | 29.11.-05.12.2009 | 690zł         |
|           | 06.12.-12.12.2009 | 690zł         |

Uczestnicy turnusów powinni posiadać:

- Wygodne, sportowe obuwie
- Kurtkę przeciwdeszczową
- Strój kąpielowy
- Wygodny strój sportowy do ćwiczeń gimnastycznych

Dodatkowe informacje o ofercie można uzyskać pod numerem telefonu +48 728 272 678

Zapraszamy!