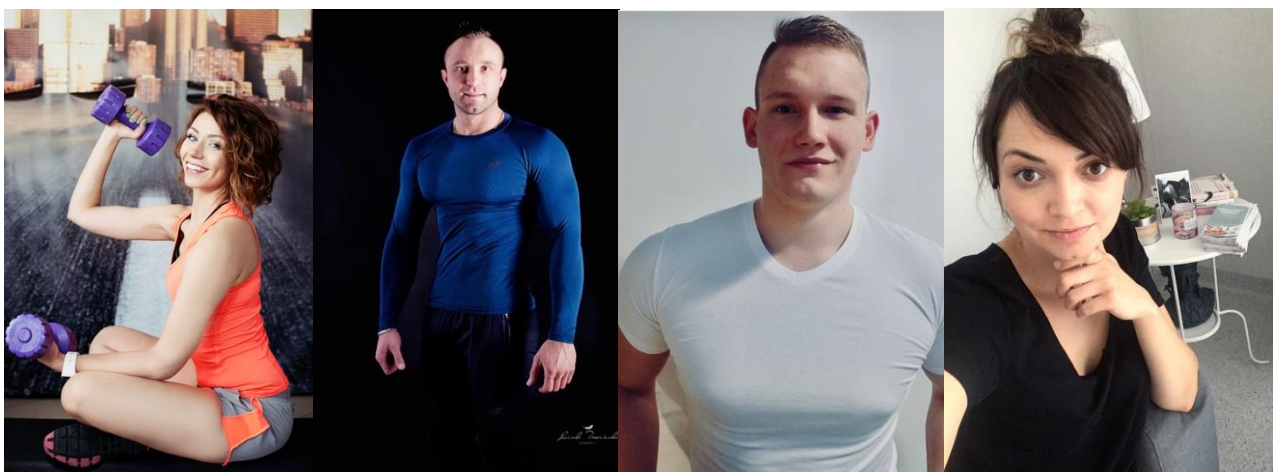




Odpuść aktywnie zgodnie z rytmem lasu
i skorzystaj z oferty skierowanej
do Ciebie i Twoich Przyjaciółek z okazji Dnia Kobiet.

start: piątek o godz. 17:00, zakończenie: niedziela, godz. 12:00.

Zaproszeni eksperci i trenerzy:



- MAGDALENA CIEŚLAK (instruktor sportu, dietetyk kliniczny oraz sportowy)
- MATEUSZ GORZKO (trener personalny, instruktor sportowy)
- STASZEK KAMYS (masażysta, trener personalny)
- SANDRA NATKAŃSKA (kosmetolog, Pracownia „Happy Body”)

Strefa kobiet - 2. edycja. FIT-ACTIVE-BEAUTY weekend

Po wspaniałym marcowym weekendzie wracamy z jeszcze większym entuzjazmem ;-). Tym bardziej, że COVID przytrzymał nas trochę... ALE WRACAMY! I BĘDZIE JESZCZE PIĘKNIEJ!

Wyjątkowy ulokowany „Pensjonat LEŚNICZÓWKA” pozwoli Ci naładować baterie na kolejne tygodnie!

dla kogo/: Kobiety w każdym wieku

CENA POBYTU: 590 zł / osoby

Gwarantujemy:

- pozytywną energię
- wspaniałą atmosferę
- dużo ruchu na świeżym powietrzu
- 4-5 grupowych treningów z trenerem personalnym
 - zdrową, dietetyczną kuchnię
 - warsztaty kosmetyczne
 - opiekę masażysty
- porady żywieniowe, kosmetyczne i wiele innych atrakcji w pakiecie

MOŻLIWY POBY Z 1 NOCLEGIEM – cena 500 zł

W cenę wliczono:

- dwa noclegi w pokoju dwuosobowym
- pełne zdrowe wyżywienie (kolacja w piątek, śniadanie, obiad, uroczystą kolację w sobotę, śniadanie w niedzielę)
- zdrowy bufet przekąskowy w czasie całego pobytu
- 4-5 treningów z naszymi trenerami
- warsztaty żywieniowe i kosmetyczne
- możliwość skorzystania z masażu
- konsultacje z trenerami, kosmetologiem, masażystą
- i wiele innych atrakcji

Co należy zabrać ze sobą?

- dobry nastrój
- matę do ćwiczeń
- strój do ćwiczeń
- buty sportowe

Polecamy także dobre towarzystwo PRZYJACIÓŁKI ;-)

Ćwiczenia w samym sercu lasu pozwolą odnaleźć w sobie spokojny oddech. Przygotowaliśmy dla Ciebie weekend pełen ćwiczeń stabilizujących i wzmacniających. Nie zabraknie stretchingu, spacerów, warsztatów oraz innych atrakcji.

PROSIMY O WYPEŁNIENIE ANKIETY POD PONIŻSZYM LINKIEM. BĘDZIEMY MOGLI LEPIEJ DOSTOSWAĆ POBYT DO TWOICH OCZEKIWAŃ.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd26suNj5rG-xxInwaCeG0ou8i4SW4WJlgJaBdgZVU9m-rElQ/viewform?vc=0&c=0&w=1> (ANKIETA BĘDZIE OTWARTA PO KONIEC MAJA).

zakwaterowanie:

pokoje 2-osobowe. Istnieje możliwość ulokowania w pokoju indywidualnie za dodatkową opłatą 100 zł – prosimy o poinformowanie nas o takiej potrzebie.

wyżywienie:

piątek – kolacja; sobota – śniadanie, obiad, uroczysta kolacja; niedziela – śniadanie.

Przez cały pobyt – zdrowy bufet przekąskowy

Posiłki oparte o zdrowe i nieprzetworzone, lokalne produkty przygotowane przez naszych kucharzy. Każdy znajdzie coś dla siebie.

(Podczas zgłoszenia uczestnictwa prosimy o podanie preferencji pokarmowych oraz informacji o ewentualnych alergiach).

OSTRZEGAMY!**Kawa z dodatkiem lasu i widokiem na naturę działa jak narkotyk !!!**

Wstępny plan pobytu – proszę traktować go jako nasze propozycje.

	Piątek	Sobota	niedziela
8:30-9:15		na przebudzenie stretching / jogging/ sesja oddechowa	na przebudzenie stretching / jogging / nordic walking
9:30-10:30		Śniadanie	Śniadanie
10:00-11:00			
11:00-12:00		Trening w Lesie / Cross / trening siłowy /	kawa
13:00		Obiad	
14:30-16:00		warsztat – żywieniowy/kosmetyczny Sandra NAtkañska	
17:00	rozpoczęcie – idea weekendu i przedstawienie zespołu - Magdalena Cieślak – idzie wiosna... co powinno być w naszej diecie, by czuć się lepiej?	stretching	
18:00-18:45	Trening obwodowy		
19:30	kolacja	uroczysta kolacja	

Finalny program będziemy dostosowywać do potrzeb każdej z Pań.

ZGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY do 15 czerwca

Wstępnej rezerwacji można dokonać telefonicznie lub mailowo, podając w treści wiadomości:

-imię i nazwisko uczestnika

-numer telefonu i adres mailowy osoby zgłaszającej.

Rezerwacja wstępna ważna jest 4 dni od momentu zgłoszenia. Potwierdzeniem rezerwacji wstępnej jest wpłacenie zaliczki w wysokości 100 zł w czasie 4 dni od zgłoszenia na numer konta:

NR KONTA:

69 1050 1911 1000 0092 7562 5854

ING Bank Śląski S.A.

SWIFT/BIC: INGBPLPW

Zapytaj o ofertę pod e-mailem:

drzecin@pensjonat-lesniczowka.pl

Kontakt telefoniczny do recepcji:

+48 95 780 00 00

+48 95 783 69 31

+48 733 400 760

Po dopełnieniu ww. formalności wysyłane jest do Państwa potwierdzenie rezerwacji na adres mailowy osoby zgłaszającej.

Zapytaj o ofertę pod e-mailem: drzecin@pensjonat-lesniczowka.pl

Kontakt telefoniczny do recepcji:

+48 95 780 00 00. +48 95 783 69 31. +48 733 400 760