

# SPORTOVNĚ-RELAXAČNÍ VÍKEND v komplexu Konstantinových Lázní s WELLNESSEM a BAZÉNEM

(vhodné pro jednotlivce, skupinky i rodiny s dětičkami)

**Místo:** Léčebné lázně - KONSTANT. LÁZNĚ (cca 35km od Plzně) [www.konstantinovy.cz](http://www.konstantinovy.cz)

Ubytování v lázeňských hotelích a domech: Jirásek, Palacký, Marie, Prusík (dle velikosti skupiny).  
Hlavní RECEPCE A STRAVOVÁNÍ v lázeň. hotelu JIRÁSEK. Všechny hotely a domy jsou podobně  
vybaveny a jsou situovány v parku Konstantinových Lázní téměř vedle sebe.

**Termín:** 9.- 11. 3. 2012 (3 dny, PÁ-NE)

**Cena:** 1.999 Kč/dosp.os. (dítě 3-11,9let 50% sleva, do 3let zdarma)

## **CENA ZAHRAJUJE:**

2x UBYTOVÁNÍ v komfortních plně vybavených 2-lůžkových pokojích s kompletním soc. zařízením, TV a lednicí (1-lůžkový pokoj za příplatek 275 Kč/noc), 2x SNÍDANĚ formou „buffetu“, 2x VEČEŘE servírované (v rámci zdravější stravy, výběr z několika jídel), CVIČENÍ pod odborným vedením instruktorů, dle programu - účinné a oblíbené pohybové formy pro VŠECHNY! 1h NORDIC WALKING-Novinka! = tzv. severská chůze v krásné přírodě s čistým vzduchem, se speciálními hůlkami a odborným poradenstvím správné techniky chůze a vhodné trasy (min. účast 15os.) Z PROGRAMU NÍŽE si můžete předem VYBRAT 4-5 LEKCI RŮZNÝCH DRUHŮ CVIČENÍ + NORDIC WALKING! REZERVUJTE SI LEKCE V CK, kde obdržíte REZERVAČNÍ KARTU na Vaše vybraná cvičení (KONTAKT viz DOLE), VÍCE LEKCI CVIČENÍ možno rezervovat NA MÍSTĚ (dle obsazenosti hodin, doporučujeme sledovat na místě NÁSTĚNKU), PODLOŽKU na cv. sport. obuv a rezerv.kartu (=vstupenku) S SEBOU!, 2x 2h VSTUP do WELLNESS CENTRA = BAZÉN, VÍŘIVKA, KNEIPPOVY CHODNÍČKY, SAUNA, PARNÍ LÁZEŇ, RELAXZÓNA A FITNESS S KARDIO A TRÉNINKOVOU ZÓNOU (NECVIČÍCÍ OSOBA = NAVÍC 2h DO WELLNESS A FITNESS CENTRA) Při zakoupení dalších WELLNESS TERAPIÍ: např. RELAX.KOUPELE A ZÁBALY, AROMATICKÉ, KONOPNÉ, JOGURTOVÉ, PODVODNÍ, UVOLŇUJÍCÍ a SMYSLOVÉ MASÁŽE-SLEVA 20% pro každého účastníka naší skupiny! TOMBOLU (1. cena zájezd k móóóři), MALÝ DÁREČEK A OBČERSTVENÍ, PRONÁJEM VELKÉ TĚLOCVIČNY s pódium+aparaturou (cca 100-150m od lázeň. domů), VYUŽITÍ INTERNET. KOUTKU (v lázeň. hotelu Jirásek) PREZENTACI SPORT. OBLEČENÍ, KOSMETIKY, VÝŽIV. DOPLŇKŮ a RACIO VÝROBKŮ (čajíky, bylinky, dárky...) s možností PORADENSTVÍ V OBL. ZDRAVÉ VÝŽIVY, HUBNUTÍ, MĚŘENÍ TUKU, SESTAV. JÍDELNÍČKU (fakultativně) dále prezentaci internet.OBCHŮDKU s MÓDOU A MÓD. DOPLŇKY ([www.queenshop.cz](http://www.queenshop.cz)), součástí víkendu kosmet.poradenství firmy MARY KAY, PARKOVNÉ, POBYTOVOU TAXU, prodloužený CHECK-OUT do 14h, ZÁKON. POJIŠTĚNÍ CK... a malé překvapení :o)



### **Program\*:**

(změna programu vyhrazena)

**PÁTEK:** .... příjezd kdykoliv během dne, ubytování od 14hod.....(využití výše zmíněných aktivit, výlety po okolí,...)

17.30-18.30h **kód 1** BODYFORM/BALANCE I - velice účinné cv. s využitím posil. a balančních prvků pro komplexní formování postavy

18.30-19.30h **kód 2** SLOW FIT TONING + RELAX I - pomalé i dynam. cv. zaměřené na tvarování postavy a protažení celého těla  
VEČEŘE (18.00 - 21.00h)

**SOBOTA:** SNÍDANĚ formou buffetu (7.00-10.00h).... během dopol. prezentace sport. oblečků, kosmetiky,...

9.30-10.30h **kód 3** BODYFORM/BALANCE II

10.30-11.30h **kód 4** INTERVAL AEROBIK - střídání jednoduché aerobní choreografie s posilovacími bloky!

11.30-12.30h **kód 5** ORIENTÁLNÍ TANCE s hostem

12.30-13.30h **kód 6** PILATES + RELAX s hostem

14.00-15.00h **kód 7** NORDIC WALKING pod odborným vedením (sraz před LD JIRÁSEK, min. účast 15os.)

**Individuální program- tipy na výlety:**\* putování po okolí: můžete navštívit zříceniny HRADŮ: Krasíkov, Gutštejn a Falkenštejn, rotundu na Ovčím vrchu\* cyklostezky-možnost zapůjčení kol: na doporuč. trasách projedete např. okolo zámku v Manětíně („perla českého baroka“), kláštera v Teplé s druhou největší klášterní knihovnou v Čechách, kláštera v Kladrubech, zastavit se můžete ve státní přírodní rezervaci Kladské rašeliny, chráněném nalezišti kapradiny „Pod Šipínem“ a další výlety po okolí...

18.00-18.50h **kód 8** ZUMBA s hostem - spojení TANCE a fitness s latinsko-americkou a mezinárodní hudbou

19.00-19.50h **kód 9** POWERJOGA + RELAX s hostem  
VEČEŘE (18.00 - 21.00h)

**NEDĚLE:** SNÍDANĚ formou buffetu (7.00-10.00h)

8.30- 9.30h **kód 10** DYNAMIK TRÉNINK + KRUHOVÝ TRÉNINK - účinné cvičení pro všechny zábavnou formou @

9.30-10.30h **kód 11** SLOW FIT TONING + RELAX II, od 11h VYLOSOVÁNÍ TOMBOLY (vystěhování pokojů do 14h)

Doprava: VLASTNÍ - autem cca 30min.-parkoviště ZDARMA, dobré VLAK. A BUS SPOJENÍ- ZASTÁVKA cca 50m od hotelu!

**REZERVACE MÍST:** tel:377223052-3 CK AVAS, [ckavas@ckavas.cz](mailto:ckavas@ckavas.cz) nebo 725721289 instrukt. Gábina, [svo.gab@seznam.cz](mailto:svo.gab@seznam.cz),

**REZERVACE CVIČENÍ:** dle **UVEDENÝCH KÓDŮ U JEDNOTL.HODIN V PROGRAMU ZASÍLEJTE E-MAILEM** na:

[ckavas@ckavas.cz](mailto:ckavas@ckavas.cz) nebo na tel: 377 223 052-3. ÚČAST na CVIČENÍ možná pouze s REZERVAČNÍ KARTOU!

**PLATBY (do 7 dnů od rezervaci!):** U INSTRUKTORKY nebo v CK AVAS, Doudlevecká 36, Plzeň - vedle Zimního stadionu

(HOTOVĚ, dle dohody možno převodem), Doporučujeme VČASNOU REZERVACI CVIČENÍ I POKOJÍČKŮ! (uzávěrka do 15.2.12!)

Storno a všeobecné podmínky - VIZ internet. stránky CK AVAS: [WWW.CKAVAS.CZ](http://WWW.CKAVAS.CZ) (možnost připojištění na STORNO POBYTU)

Na pohodový víkend s Vámi se těší N. Fitness Instruktor & Nike Team Leader Gábina SVOBODOVÁ & HOSTÉ©©

**Udělejte radost svým blízkým - DARUJTE nezapomenutelný zážitek - rádi Vám VYSTAVÍME DÁRKOVÝ POUKAZ dle Vašeho přání!**