

# Wellness víkend se cvičením

**Místo:** Wellness centrum Ohrada ([www.ohrada.cz](http://www.ohrada.cz))



**Termín: 15. – 17. 3. 2024**

**Cena: 4 200 Kč/osoba**

**Č.ú.: 2173219173/0800 (do poznámky uveďte své jméno)**

**Cena zahrnuje:**

- **Ubytování na 2 noci** (2, 3 a 4lůžkové pokoje)
- **Stravování v průběhu pobytu mimo sobotní večere** (na sobotní večeri je možnost výběru vlastního jídla z jídelního lístku – např.: domácí steaky apod.)
- **Program:**
  - cvičení dle výběru (intervalový trénink, bodystyling, jóga, zumba, nordic walking, aj...)
  - měření na tělesném monitoru Tanita BC 545
  - nutriční beseda
  - vstup do bazénu (1 hodina v průběhu pobytu)
  - ochutnávky sportovní výživy

Cena nezahrnuje dopravu a doplňkové procedury (možno rezervovat na přihlášce). Na místě je možné si připlatit saunu či pivní lázně.

**Co zásadního s sebou?**

- Sportovní oblečení a obuv dle zvoleného typu lekcí
- Vlastní podložku na cvičení!
- Plavky

*Podrobný program naleznete rozepsaný na poslední stránce!*

## Starat se o Vás budou:

Lektorka jógy a rychlých forem cvičení, masérka a pedikérka, poradce v oblasti zdravého životního stylu, hlavní organizátorka Wellness víkendu



**Martina Koktová**



**Petra Havlíková**

Autorka projektu 1Wellness a Fit Angel, výživová poradkyně, členka výboru Aliance výživových poradců, konzultantka a image specialistka, lektorka jógy.

26 let se aktivně pohybuje v oborech zdravý životní styl, image, komunikace a osobní rozvoj.

**Alena Hlaváčová**

Kosmetička, masérka, odbornice pro zdravý životní styl a celostní přístup k životu, oboru se aktivně věnuje již 25 let



**Radmila Franková**



Radmila se masáží vnuje přes 15 let. Svou práci miluje a díky tomu odchází její klienti po terapiích a masážích jako znovuzrození.

## **Informace a závazné přihlášky:**

**Bc. Martina Koktová**

**tel.: 725 905 403**

**e-mail: [koktova.martina1@gmail.com](mailto:koktova.martina1@gmail.com)**

**web: [www.1wellness.cz](http://www.1wellness.cz), [www.fit-angel.com](http://www.fit-angel.com)**

**Pro závazné potvrzení rezervace je nutné ihned po vyplnění online přihlášky zaplatit celou částku za pobyt na výše uvedené číslo účtu. Online přihláška Vám bude zaslána na email na základě Vaší poptávky. Rezervace se stává potvrzenou až po zaplacení celé částky. Akce se každý účastní na vlastní nebezpečí.**

Storno poplatky v případě zrušení rezervace:

- 40-21 dní před nástupem – 20% předpokládané ceny
- 21-14 dní před nástupem – 30% předpokládané ceny
- 14-10 dní před nástupem – 40% předpokládané ceny
- 10-2 dny před nástupem – 50% předpokládané ceny
- 2-0 dny před nástupem – 100% předpokládané ceny

### **Nadstandardní procedury (nutné si službu předrezervovat na přihlásce):**

- 1) **Bilance fyzické kondice (60minut)** – individuální rozbor jídelníčku, základních atributů zdraví s konkrétním doporučením pro realizaci změny kondice a váhy  
**350Kč (Petra)**
- 2) **Kosmetické ošetření pleti přírodní kosmetikou spojené s masáží obličeje a dekoltu (80 minut)** – speciální kombinace masážních tahů a organických olejových sér vyrovnává hemisféry, uvolňuje, vyživuje a regeneruje pokožku do hloubky včetně čistící masky, peelingu, séra a krémů dle potřeb pleti, viditelně omlazuje pleť  
**900Kč (Alena)**
- 3) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **590Kč (Radmila, Alena, Martina)**
- 4) **Liftingové ošetření obličeje s masáží krku a dekoltu (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a olejové masáže s použitím peptidových sér, rybího kolagenu a kolagenové masky  
**1080 Kč (Alena)**
- 5) **Ajurvédská celotělová masáž Abhyanga (65-75 minut)** – olejová masáž organickými oleji oživuje tělesné orgány a zpomaluje proces stárnutí, uvolňuje tělo i mysl, odstraňuje odpadní látky, zlepšuje přísun výživných látek do buněk  
**970Kč (Alena)**
- 6) **Zeštíhlující kávový rituál (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a kávového zábalu stehen a zadečku (zpevňuje, zeštíhluje, působí proti celulitidě)  
**830 Kč (Alena)**
- 7) **Hlubková energetizující ajurvédská masáž zad a šíje (60 minut)** – startuje v těle samoléčebné procesy. Dlouhé a klidné tahy rukou při kontaktu s tělem navozují pocit bezpečí a tím dochází k pronikání léčebných esencí hluboko do kůže a svalů. Masáž má také blahodárny vliv na funkci lymfy v těle, zdravý spánek a zlepšuje pohyblivost.  
**950 Kč (Radmila)**
- 8) **Detoxikační solnojílová koupel nohou (40 minut)** – aroma koupel nohou v detoxikační soli z Mrtvého moře a detox.jílu spojená s masáží rukou nebo hlavy/dle přání klientky  
**400 Kč (Alena)**
- 9) **Celotělová aromamasáž (60 minut)** – na základě krátké úvodní konzultace a diagnostiky pohybového aparátu je tato masáž přizpůsobena individuálním potřebám každého klienta. Masáž probíhá za použití 100% přírodních esenciálních olejů.  
**950 Kč (Martina)**
- 10) **Anticelulitidní detoxikační rituál (80 minut)** – brushing (kartáčování) celého těla stimuluje lymfatický systém a otevře póry. Na něj naváže aplikace detoxikační masky ze zeleného jílu na problematické partie (stehna, hýždě). Celou proceduru pak završí anticelulitidní masáž stehen a hýždí speciálním olejem podporující lymfatický systém.  
**1 450 Kč (Martina)**
- 11) **Hebké nožky (40 minut)** – peeling chodidel, jejich důkladná masáž a prohřívací zábal zajistí, že budou Vaše nožky krásně hebké a lehké.  
**650 Kč (Martina)**

## Podrobný časový harmonogram celé akce:

### PÁTEK

16:00 - 17:00	Příjezd	
17:00 – 18:00	<b>Bodystyling</b>	<b>Martina</b>
18:00 – 18:50	<b>Power jóga</b>	<b>Petra</b>
19:00	Večeře	
19:30	Informativní schůzka	

### SOBOTA

7:30-8:00	<b>Ranní jemné protažení</b>	<b>Martina</b>
8:00-9:00	Snídaně	
10:00-11:30	<b>Nordic Walking ZAČÁTEČNÍCI</b>	<b>Renate</b>
10:00-11:00	<b>Posilování problematických partií</b>	<b>Petra</b>
12:00	Oběd	
13:30-15:30	<b>Nordic Walking POKROČILÍ</b>	<b>Renate</b>
15:30-16:30	<b>Nutriční beseda</b>	<b>Petra</b>
16:30-17:30	<b>Intervalový trénink</b>	<b>Petra</b>
17:30-18:30	<b>Hatha jóga</b>	<b>Martina</b>

Individuální večeře (není součástí placeného programu)

### NEDĚLE

8:00-9:00	Snídaně	
9:30-11:00	<b>Zumba</b>	<b>Iveta</b>
9:30-10:30	<b>Venkovní kruhový trénink</b>	<b>Petra</b>
11:00-11:30	<b>Jemné závěrečné protažení</b>	<b>Martina</b>
12:00	Oběd a ukončení víkendu	

#### Vysvětlivky:

Červené lekce – lekce v rychlejším tempu, kombinace kardio prvků a posilování s vlastní vahou těla, na lekci doporučujeme pevnou obuv

Zelená lekce – lekce typu body and mind, v klidnějším tempu, možno cvičit bez obuvi, doporučujeme teplejší sportovní oblečení

Není nutné absolvovat všechny lekce v rámci programu! Doporučujeme nakombinovat lekce dle Vaší aktuální fyzické kondice a vlastního uvážení.