

## Wellness víkend se cvičením

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



**Termín: 18. – 20. 10. 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, jóga, zumba, nordic walking, aj...)
  - měření na tělesném monitoru Tanita BC 545
  - aromaterapeutická přednáška a výroba inhalační tyčinky
  - 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:

### **Martina Koktová**

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



### **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



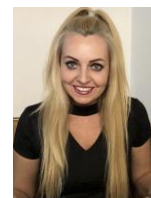
### **Radmila Franková**

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



### **Iveta Cíglerová**

Lektorka lekcí Zumba Fitness, Zumba Toning, Zumba Kids a Zumba Gold



### **Renate Rybničková**

Renate již 22 let učí klienty vše potřebné na cestě ke štíhlejší postavě a lepší kondici. Posledních 5 let učí jako akreditovaná instruktorka nordic walkingu tuto techniku chůze pro zábavu i rehabilitaci.



## **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

**Nadstandartní procedury (nutné si službu předrezervovat na přihlášce):**

- 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 ultrazvukovou špachtlí, séra a krémů dle potřeb pleti, viditelně omlazuje pleť  
**950Kč (Alena)**
- 3) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **590Kč (Radmila, Alena)**
- 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) **Luxusní ošetření pleti ultrazvukovou špachtlí s ultrazvukovou mezoterapií a světelnou terapií (90 minut)** – jemné ošetření vhodné pro stárnoucí pleť s olejovou masáží obličeje, dekoltu, trapézů, masky dle typu pleti, oční péče a krémů. Ultrazvuková špachtle s mezoterapií navrácí pleti vitalitu a pružnost, redukuje vrásky a projevy stárnutí pleti, zvyšuje produkci kolagenu  
**1040 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) **Lázeňská terapie pro nohy i mysl (50 minut)** – účinná kombinace detox.solí z Mrtvého moře a zeleného jílu v podobě teplé podzimní koupele nohou, peelingu a následné masáže povzbudí, vyživí a posílí naše tělo i smysly. Při koupeli nohou zároveň provádím masáž rukou a následně teplý zábal.  
**600 Kč (Alena)**

## Podrobný časový harmonogram celé akce:

### PÁTEK

16:00 - 17:00	Příjezd	
17:00 – 18:00	Posilování problematických partií	Petra
18:00 – 18:50	Jóga pro zdravá záda	Martina
19:00	Večeře	
19:30	Informativní schůzka	

### SOBOTA

7:30-8:00	Ranní jemné protažení	Martina
8:00-9:00	Snídaně	
10:00-11:30	Nordic Walking ZAČÁTEČNÍCI	Renate
10:00-11:00	Intervalový trénink	Petra
11:00-11:30	Meditace	Martina
12:00	Oběd	
13:00-15:00	Nordic Walking POKROČILÍ	Renate
15:00-16:00	Voňavé povídání (čichové cvičení s esenciálními oleji a výroba inhalační tyčinky)	Martina
16:00-17:00	Intervalový trénink	Petra
17:00-18:30	Hatha jóga + večerní meditace	Martina
Individuální večeře (není součástí placeného programu)		

### NEDĚLE

7:30-8:00	Ranní jemné protažení	Petra
8:00-9:00	Snídaně	
9:30-11:00	Zumba	Iveta
9:30-10:30	Venkovní kruhový trénink	Petra
11:00-11:30	Jemné závěrečné protažení	Petra
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.