

## **Program víkendového wellness pobytu**

### **Pátek**

17.00 -17.15 zahájení a seznámení s podrobným programem

17.30 - 18.30 Pilates rehabilitace

19.00 - 20.00 Večeře

### **Sobota**

8.00 - 9.00 Snídaně

9.30 - 10.30 Pilates na podložkách

11.00 - 12.00 Wellness poradna o zdravé výživě, část klientů - sepsání zdravotní anamnézy, ostatní klienti masáže, příp. vířivka, sauna

12.00 - 13.00 Oběd

13.30 - 14.30 Gyro na velkých míčích

14.30 - 15.30 Přestávka

15.30 - 16.30 Wellness poradna o zdravé výživě, část klientů - sepsání zdravotní anamnézy, ostatní klienti masáže, příp. vířivka, sauna

17.00 - 18.00 Cvičení Pilates s velkým míčem

18.15 - 20.00 Večeře

### **Neděle**

8.00 - 9.00 Snídaně

9.30 - 10.30 Gyro, Afro, posilování s gumami

11.00 -11.45 Wellness poradna o zdravé výživě, část klientů - sepsání zdravotní anamnézy, ostatní klienti masáže, příp. vířivka, sauna

12.00 – 13.00 Oběd

13.00 -14.00

Diskuse - Dotazy ke cvičení, dietním programům, zdravé výživě. Wellness poradna o zdravé výživě, část klientů - sepsání zdravotní anamnézy, ostatní klienti masáže, příp. vířivka, sauna

Wellness poradna o zdravé výživě, část klientů - sepsání zdravotní anamnézy, ostatní klienti masáže, příp. vířivka, sauna