



WEEKEND DLA ZDROWIA 05.04 - 07.04.2019

Ośrodek Wczasowy Mleczarz w Ocyplu

Piątek 05.04.2019

14.00 -14.30 - przyjazd do ośrodka i zakwaterowanie

15.00 - obiad

16.00 - 17.00 - auqa aerobic

17.00 - 18.00 - zdrowy kręgosłup

19.00 - kolacja

20.00 - warsztaty z trenerem mentalnym

21.30 - spotkanie integracyjne potem czas wolny i nocny odpoczynek

Sobota 06.04.2019

9.00 - pobudka

9.30 - śniadanie

10.30 - 12.00 - nordic walking { w przypadku deszczu trening ogólnorozwojowy na salce}

13.00 - 14.00 - warsztaty dietetyczne, dla chętnych indywidualne porady dietetyka

15.00 - obiad

16.30 - 17.30 - zajęcia sportowe, podstawy samoobrony, ćwiczenia ogólnorozwojowe

17.30 - 18.30 - zajęcia taneczne, zumba, latino aerobic

19.00 - kolacja

20.00 - warsztaty ze stylistką lub warsztaty kosmetyczne

21.30 - spotkanie integracyjne { ognisko lub grill } potem czas wolny i nocny odpoczynek

Niedziela 07.04.2019r

9.00 - pobudka

9,30 - śniadanie

10.30 - 11.30 - zumba lub latino aerobic

do 14 tej - podsumowanie wyjazdu, pożegnanie, wyjazd z Ośrodka

Cena 650 zł

CENA ZAWIERA:

Dwa noclegi w pokojach dwu, trzy i czteroosobowych, trzy posiłki dziennie , woda dla każdego uczestnika podczas pobytu, zajęcia sportowe, warsztaty tematyczne, opieka rezydentów. Dla chętnych dodatkowo płatne indywidualne porady dietetyka { 20 złotych}, masaż tajski { 1 godzina 80 złotych} i, masaż stóp {50 złotych}. Należy to zgłosić wcześniej do organizatora. Jeżeli ktoś będzie chciał być sam w pokoju również będzie dopłata

Wpłaty:

Bank Zachodni WBK
88109026200000000137165611

Organizator:

Biuro Aktywnego Wypoczynku **Ticket**
Katarzyna Przeperska

Stowarzyszenie Profilaktyki Zdrowia **Forever YOUNG**

Kontakt:

e-mail: k.przeperska-ticket@wp.pl

tel. 795 901 778