

# NOVOROČNÁ VÝZVA

SCHUDNITE so ZOROU CZOBOROVOU



HOTEL  
**GALERIA**  
THERMAL BEŠEŇOVÁ  
★ ★ ★ ★

## 1. deň NEDEĽA

14.00	Príchod, ubytovanie
17.00	Zoznámenie sa so Zorou Czoborovou a s účastníkmi Fitpobytu - vstupné meranie obvodov tela a váženie hmotnosti
18.00	STEP INTERWAL BODY WORK
19.30	Fit diétna večera
20.30	Spoločný WELLCOME DRINK a podrobné informácie o priebehu Fitpobytu

## 2. deň PONDELOK

7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	CARDIO PILOXING
9.00	Energické diétna raňajky
10.00	Relax v bazéne (využitie liečebných a relaxačných účinkov)
12.30	POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ
13.00	Výživný diétny obed
14.00	Voľný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ (možnosť masáží,relaxačných procedúr, kozmetiky atď.)
18.00	STEP INTERWAL BODY-WORK
19.30	Fit diétna večera
20.30	Prednáška Zory Czoborovej a beseda o zdravej výžive, pitnom režime, doplnkoch výživy a správnej technike cvičení

## 3. deň UTOROK

7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	CARDIO PILOXING
9.00	Energické diétna raňajky
10.00	Relax v bazéne (využitie liečebných a relaxačných účinkov)
12.30	POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ
13.00	Výživný diétny obed
14.00	Voľný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ (možnosť masáží,relaxačných procedúr, kozmetiky atď.)
18.00	STEP INTERWAL BODY-WORK
19.30	Fit diétna večera
20.30	Relax a uvoľnenie v relaxačnom liečebnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ

## 4. deň STREDA

7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	CARDIO PILOXING
9.00	Energické diétna raňajky
10.00	Relax v bazéne (využitie liečebných a relaxačných účinkov)
12.30	POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ



# NOVOROČNÁ VÝZVA

SCHUDNITE so ZOROU CZOBOROVOU



13.00	Výživný diétny obed
14.00	Voľný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ (možnosť masáží,relaxačných procedúr, kozmetiky atď.)
18.00	30 min CARDIO-STEP/ 30 min RELAXAČNÝ SREČING
19.30	Fit diétna večera
20.30	Relax a uvoľnenie v relaxačnom liečebnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ
<b>5. deň ŠTVRTOK</b>	
7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	CARDIO PILOXING
9.00	Energické diétna raňajky
10.00	Relax v bazéne (využitie liečebných a relaxačných účinkov)
12.30	POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ
13.00	Výživný diétny obed
14.00	Voľný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ (možnosť masáží,relaxačných procedúr, kozmetiky atď.)
18.00	STEP INTERVAL BODY-WORK
19.30	Fit diétna večera
20.30	Relax a uvoľnenie v relaxačnom liečebnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ
<b>6. deň PIATOK</b>	
7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	CARDIO PILOXING
9.00	Energické diétna raňajky
10.00	Relax v bazéne (využitie liečebných a relaxačných účinkov)
12.30	POSILŇOVANIE ZADOK/BRUCHO/STEHNÁ
13.00	Výživný diétny obed
14.00	Voľný program - využitie bazénového a wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ (možnosť masáží,relaxačných procedúr, kozmetiky atď.)
18.00	STEP INTERVAL BODY-WORK
19.30	Fit diétna večera
20.30	Záverečné spoločné posedenie a rozlúčenie s Fitpobytom - Relax a uvoľnenie v relaxačnom liečebnom bazéne a využitie wellness sveta celého areálu AQUAPARK BEŠEŇOVÁ
<b>7. deň SOBOTA</b>	
7.30	Ranný beh/chôdza (podľa zdravotných možností a fyzických schopností klientky)
8.00	STREČING
8.45	Výstupné meranie obvodov tela a váženie hmotnosti
9.00	Energické raňajky
11.00	CHECK OUT - individualny odchod z hotela