



# FIT POBYT

v Hoteli Elizabeth\*\*\*\* Trenčín



## PROGRAM

### 1. DEŇ

14.00 – 16.00	Príchod
16.30	<b>Privítanie a predstavenie programu</b>
17.00 – 18.00	<b>Krátky kondičný tréning celého tela s trénerom.</b> 40 minút intenzívneho cvičenia 20 minút strečing. Tréning je zameraný na tvarovanie a spevňovanie problémových partií ako brucho, stehná, zadok a tiež komplexné posilnenie celého tela.
18.00 – 19.00	<b>Prechádzka historickým centrom mesta Trenčín – voľný program</b>
19.00	Večera

## 2. DEŇ

8.00 – 9.00	Raňajky - bohaté bufetové stoly
9.00	<b>Pilates / Beh.</b> Pilates cvičenie bolo vyvinuté ako rehabilitačná metóda. Buduje silný stred tela – posilňuje hlboký stabilizačný systém, zvyšuje pružnosť a rozsah pohybu, silu a koordináciu. Zlepšuje prirodzené držanie tela.
10.00	<b>Ostrov – intervalový tréning-HIIT, Tabata.</b> Tabata je výbornou voľbou pre všetkých, ktorí chcú neustále zlepšovať svoju kondíciu. Tento typ tréningu sa odporúča i tým, ktorí chcú schudnúť. Samozrejme, kvôli svojej náročnosti nie je tabata vhodná pre úplných začiatokov. Čo je však isté, správne vykonaná tabata je zárukou spálenia vysokého množstva kalórií.
11.30 – 13.00	Obed
14.30 – 15.30	<b>Prednáška - zdravá výživa</b>
16.00 – 17.00	<b>Dračia loď'</b> - kolektívna aktivita na vode, bubeník udáva rytmus, kormidelník smer a pádlujúci silu.
17.00	Voľný program
19.00	Večera
20.30 – 02.00	<b>OLDIES DISCO</b>

## 3. DEŇ

9.00 – 10.00	Raňajky - bohaté bufetové stoly
10.00 – 11.30	<b>Fyzioterapia a Core - skvelá súčasť pre kompenzačný tréning, ako aj podpora kondičného charakteru tréningu.</b> Je dobrý pre športovcov, ako aj širokú verejnosť ktorú trápia bolesti chrbta, hlavy, horšie držanie tela,... Tréning sa skladá zo statických a dynamických cvičení, ktoré postupujú z jednoduchších do ťažších polôh.
14.00	Neskorší check-out

### CENA FIT POBYTU

**OD 368 € / pobyt / osoba v 1-lôžkovej izbe Superior**  
**OD 498 € / pobyt / 2 osoby v 2-lôžkovej izbe Superior**

[www.hotelelizabeth.sk](http://www.hotelelizabeth.sk)