



FIT POBYT

v Hoteli Elizabeth**** Trenčín



PROGRAM 3. – 5. JÚN 2022

PIATOK 3. 6. 2022 / 1. DEŇ

14.00 – 16.00	Príchod
16.30	Privítanie a predstavenie programu
17.00 – 18.00	Krátky kondičný tréning celého tela s trénerom. 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	Prechádzka historickým centrom mesta Trenčín – voľný program
19.00	Večera

SOBOTA 4. 6. 2022 / 2. DEŇ

8.00 – 9.00	Raňajky - bohaté bufetové stoly
9.00	Pilates / Beh. 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	Ostrov – intervalový tréning-HIIT, Tabata. 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 začiatok. Čo je však isté, správne vykonaná tabata je zárukou spálenia vysokého množstva kalórií.
11.30 – 13.00	Obed
14.30 – 15.30	Prednáška - zdravá výživa
16.00 – 17.00	Dračia loď' - kolektívna aktivita na vode, bubeník udáva rytmus, kormidelník smer a pádlujúci silu.
17.00	Voľný program
19.00	Večera
20.30 – 02.00	OLDIES DISCO

NEDEĽA 5. 6. 2022 / 3. DEŇ

9.00 – 10.00	Raňajky - bohaté bufetové stoly
10.00 – 11.30	Fyzioterapia a Core - skvelá súčasť pre kompenzačný tréning, ako aj podpora kondičného charakteru tréningu. 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