

# VÍKEND S AEROBIKEM



## 25.4. - 27.4.2008

**cena: 2350,-** stříbrná karta KK: 2190,- \* zlatá karta KK: 2020,-

**v ceně:**

non-stop lekce aerobiku s **Klárou a Katkou**, návštěva sauny, bazénku a vířivky, lekce aquaerobiku, ubytování v luxusních pokojích s vlastním sociálním zařízením (každý pokoj má hydromasážní vanu nebo hydromasážní sprchu - výběr pokojů přes naše webové stránky), polopenze - snídaně formou švédských stolů a podávaná večeře, večerní programy, celodenní péče a dobrá nálada:-)

## SPECIALITA VÍKENDU

**SPECIÁLNÍ PROGRAM PRO MAMINKY S DĚTMI** (hlídání dětí), **HOST PROGRAMU** - **Lucia Švadlenková a Štanda Duben** - **TRAMPOLINKY, ROKENROL, IN-LINE, UKÁZKOVÁ HODINA IN-LINE** V CENĚ, **SPECIÁLNÍ VÝUKA TECHNIKY JÍZDY IN-LINE** - **390,-/VÍKEND** (v ceně 4 hodiny LEKTOROVÁNÍ + metodické materiály), **speciální program** - **"HUBNEME DO PLAVEK** - aneb **PRYČ S BŮČKY:O)**", večerní program plný **PALENÍ ČARODĚJNIC**

### PROGRAM VÍKENDU:

#### Pátek

příjezd po 16-té hodině  
18.30 přivítání a prohlídka hotelových prostor  
19.00 - 20.00 **DOUBLE CRAZY AEROBIK:O)**  
od 20.00 večeře  
20.30 **SPECIÁLNÍ PŘEDNÁŠKA** - host programu  
- **VÝŽIVA, ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU**  
- úvod do programu **"HUBNEME DO PLAVEK - aneb PRYČ S BŮČKY:O)"**

#### Sobota

8.00 - 9.30 snídaně  
9.30 - 10.30 **ROKENROL** - **HOST PROGRAMU** a dynamické posilování s náčiním  
11.00 - 12.00 **ČARODĚJNICKÝ:O)** aquaerobik po skupinkách  
12.00 - 13.00 **IN-LINE aerobik** (ukázka)  
13.00 - 14.00 oběd a odpočinek  
14.00 - 15.00 **SPECIÁLNÍ NÁCVIK - SLET ČARODĚJNIC** - košťata s sebou:O)..  
15.00 - 17.30 **KURZ IN-LINE BRUSLENÍ** (pro zájemce 2,5 h)  
15.00 - 17.30 odpolední odpočinek, prostor pro krásnou procházku po okolí  
17.30 - 18.30 **TRAMPOLINKY** - **HOST PROGRAMU** a **KRUHOVÝ TRÉNINK**  
18.30 - 20.30 sauna, vířivka, bazének (**ZDARMA**)  
od 18.30 večeře  
21.00 **SPOLEČENSKÝ VEČER**  
- večer se promění ve **VELKÝ SLET ČARODĚJNIC** - kostýmy s sebou:O)

#### Neděle

8.00 - 10.00 snídaně  
8.30 - 10.00 **KURZ IN-LINE BRUSLENÍ** (pro zájemce 1,5 h)  
10.00 - 11.15 **CELOVÍKENDOVÝ MIXÍK:O)**  
12.00 oběd, rozloučení a odjezd domů



Platby přijímáme převodem na účet č. 107006349/0800 v.s. 1010 nebo v hotovosti u KK nebo Lucky Švadlenkové

nabíjí program od rána do večera \* speciální večerní program \* celodenní péče \* přátelská a komorní atmosféra \* Fit program - "CVIČÍME A HUBNEME v POHODĚ:O)" - naučíte se správné životosprávy, společně připravíme program pro všechny zájemce \* společně si provětráme hlavu a vybijeme přebytečnou energii \* FOTKA na památku pro každého

**www.lucik.cz** tel: 777 218 004  
mail: lucie.svadlenkova@centrum.cz