INSTYTUT ZDROWIA I FITNESSU

Jak wygląda przykładowy weekend Lady Detox?

Piątek
Od 14.00 – check in
18.30 – kolacja powitalna
19.30 – 20.30 – spotkanie z wellness couchem – warsztaty dietetyczne
20.30 – czas na fitness „Wieczorny oddech – zdrowy kręgosłup"

Sobota
7.00 – 8.00 – zajęcia fitness „Aktywne przebudzenie" / zajęcia poranne
8.15 – śniadanie
9.30 – 10.30 - dieta czyni cuda – warsztaty dietetyczne
10.45 – 11.45 zajęcia fitness „Brzuch, uda i pośladki"
12.00 – dla urody, relaks w SPA
14.00 – 15.00 lunch
15.00 – 17.00 relaks w SPA
15.00 – 16.00 nasi specjaliści do Twojej indywidualnej dyspozycji: trenerzy, specjaliści wellness
17.00 – 18.00 – czas na popołudniowy fitness (aqua fitness lub zajęcia fitness „smukła sylwetka")
19.00 – 20.00 – warsztaty coachingowe „Zbuduj swoją wewnętrzną siłę"
Coś dla ciała - KOLACJA

Niedziela
7.00 – 8.00 – zajęcia fitness „Cross Woman" na świeżym powietrzu
8.15 – 9.15 śniadanie
9.30 – 10.30 – warsztaty dietetyczne
11:00 – check out
Możliwość pozostania w strefie SPA, relaks