



Fit & Beauty

Fit&beauty camp

PROGRAM WYJAZDU 14-dniowego

Dzień 1 (Sobota)

8:00 - 9:00 - śniadanie

13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem

15:00 - 17:00 - konsultacja kosmetyczna

17:00 - spotkanie informacyjne

18:00 - 19:00 - kolacja

19:30 - wieczorna relaksacja i medytacja

Dzień 2 (Niedziela)

7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking
oraz ćwiczenia z rozciąganiem

8:00 - 9:00 - śniadanie

10:00 - 13:00 - konsultacje rehabilitacyjne

13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem

14:30 - 17:30 - warsztaty "Włos Ci z głowy nie spadnie
- czemu włosy wypadają?"

17:30 - 18:30 - wspólny spacer po plaży

19:00 - grill zapoznawczy

Dzień 3 (Poniedziałek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Czas to zdrowie - jak zadbać o czas dla siebie?"
- 15:30 - 16:30 - zabiegi/czas wolny
- 16:45 - 17:30 - zajęcia fitness - aerobik
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 20:30 - wieczorny spacer
- 21:00 - 21:30 - medytacja + relaksacja

Dzień 4 (Wtorek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Joga twarzy -ćwiczenia na młody wygląd"
- 16:00 - 19:00 - rowery (kolacja na plaży)
- 19:30 - 20:30 - wieczorny spacer
- 21:00 - 21:30 - wieczorny pilates

Dzień 5 (Środa)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:15 - 10:00 - zajęcia na basenie - aqua aerobik
- 11:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Joga twarzy -ćwiczenia na młody wygląd"
- 15:30 - 18:00 - zabiegi/czas wolny
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 20:30 - wieczorny spacer
- 21:00 - 21:30 - medytacja + relaksacja

Dzień 6 (Czwartek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Stres - jak radzić sobie ze stresem?"
- 16:00 - 18:00 - rowery
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 20:30 - wieczorny spacer
- 21:00 - 21:30 - joga z elementami rozciągania

Dzień 7 (Piątek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking
oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 12:00 - zabiegi/czas wolny
- 12:15 - 13:00 - zajęcia fitness
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Dietoterapia urodowa
-co jeść aby zachować piękny wygląd?"
- 16:00 - 18:00 - zabiegi/czas wolny
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - wieczorek z szampanem

Dzień 8 (Sobota)

- 7:30 - 8:00 - powitanie dnia - ćwiczenia
z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - kajaki
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 21:00 - rejs statkiem
- 21:30 - wieczorna kąpiel w basenie

Dzień 9 (Niedziela)

8:00 - 9:00 - śniadanie

12:00 - 12:45 - gimnastyka

13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem

14:00 - 18:00 - wycieczka po Dartowie

18:30 - 19:30 - wieczorny spacer

19:30 - joga z elementami rozciągania

Dzień 10 (Poniedziałek)

7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking
oraz ćwiczenia z rozciąganiem

8:00 - 9:00 - śniadanie

9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny

13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem

14:30 - 15:15 - warsztaty "Jak prawidłowo dobrać
szampon i odżywkę?
Kurs prawidłowego mycia głowy."

16:00 - 19:00 - rowery z kolacją na plaży

19:30 - 20:30 - wieczorny spacer

21:00 - 21:30 - medytacja + relaksacja

Dzień 11 (Wtorek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:00 - wycieczka
- 16:30 - 17:30 - zajęcia fitness - aqua aerobik
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 20:30 - zabiegi
- 21:00 - wieczorny pilates

Dzień 12 (Środa)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Pewność siebie - warsztaty z samorealizacji."
- 15:30 - 17:45 - zabiegi/czas wolny
- 18:00 - 18:45 - wieczorne rozciąganie
- 19:00 - wspólny grill

Dzień 13 (Czwartek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 13:00 - zabiegi/czas wolny
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - warsztaty "Medycyna estetyczna - fakty i mity na temat wypełniaczy."
- 16:30 - 17:30 zabiegi/czas wolny
- 18:00 - 19:00 - kolacja
- 19:30 - 20:30 - wieczorny spacer
- 21:00 - 21:30 - joga z elementami rozciągania

Dzień 14 (Piątek)

- 7:00 - 7:40 - powitanie dnia - nordic walking oraz ćwiczenia z rozciąganiem
- 8:00 - 9:00 - śniadanie
- 9:15 - 10:00 - zajęcia fitness - aerobik
- 11:00 - 12:00 - warsztaty "Demakijaż codzienny - jak wykonać prawidłowe oczyszczanie twarzy?"
- 13:00 - 14:00 - obiad ze zdrowym podwieczorkiem
- 14:30 - 15:15 - zabiegi/czas wolny
- 18:00 - 19:00 - kolacja

Zakończenie pobytu po kolacji.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu. Szczegółowy plan zostanie przekazany każdemu uczestnikowi na miesiąc przed rozpoczęciem wyjazdu.