



PAKIET FIT CAMP

POBYT OD NIEDZIELI DO PIĄTKU

NIEDZIELA

- **13:00-14:00 przyjazd, czas wolny** na rozeznanie, zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- **14:00 obiad**
- **14:30–19:30 czas wolny** na zabieg, strefę wellness, indywidualne spotkania z psychodietetykiem, w tym wywiady żywieniowe,
- **od 15:00 zameldowanie w pokojach**
- **19:30 kolacja**
- **20:00–21:30 grupowa sesja z psychodietetykiem i omówienie planu tygodniowego, w trakcie przekąska**

PONIEDZIAŁEK

- **8:00** pobudka
- **8:30** śniadanie
- **09:00-12:00** warsztaty zdrowego odżywiania i gotowania
- **12:15-14:00** czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness, indywidualne spotkania z psychodietetykiem,
- **14:00** obiad
- **14:30-16:00** czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness, indywidualne spotkania z psychodietetykiem,
- **16:00-17:00** aerobik z instruktorem
- **17:00** przekąska
- **17:15-19:30** czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness, indywidualne spotkania z psychodietetykiem,
- **19:30** kolacja
- **20:00-21:30** grupowa sesja z psychodietetykiem

WTOREK

- **7:30** pobudka
- **8:00** śniadanie
- **08:30-10:00** nordic walking z przewodnikiem
- **11:00** przekąska
- **11:30-14:00** czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- **14:00** obiad
- **14:30-16:00** czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- **16:00-17:00** aqua aerobik
- **17:00** przekąska
- **17:30-19:30** czas na indywidualne spotkania z psychodietetykiem
- **19:30** kolacja
- **20:00-21:30** grupowa sesja z psychodietetykiem



ŚRODA

- 8:00 pobudka
- 8:30 - śniadanie
- 09:00-12:00 wycieczka rowerowa z instruktorem (w przypadku złych warunków atmosferycznych zajęcia sportowe na terenie Hotelu)
- 12:00 przekąska
- 12:30-14:30 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- 14:30 obiad
- 15:00-16:00 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- 16:00-17:00 zajęcia tai-chi z instruktorem
- 17:00 przekąska
- 17:30-18:00 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- 18:00-21:00 czas na indywidualne spotkania z psychodietetykiem (opcjonalnie)
- 19:30 kolacja
- 20:00 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness

CZWARTEK

- 7:30 pobudka
- 8:00 śniadanie
- 08:30 aerobik z instruktorem
- 11:00 przekąska
- 11:30-14:30 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- 14:30 obiad
- 15:00-17:00 czas wolny na zwiedzanie, zabieg, strefę wellness
- 17:00-18:00 joga z instruktorem
- 18:00 kolacja
- 20:00–21:30 grupowa sesja z psychodietetykiem, w trakcie przekąska. Spotkanie podsumowujące.

PIĄTEK

- 7:30 pobudka
- 8:00 śniadanie
- 08:30-10:00 nordic walking z przewodnikiem
- 11:00 wymeldowanie z pokoi
- 11:15 przekąska na wynos

* Istnieje możliwość konsultacji mailowych oraz telefonicznych z psychodietetykiem do 7 dni po zakończeniu turnusu.

** Hotel zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie godzinowym turnusu.

