

# Chorvatsko se cvičením

**TERMÍN: 9. – 18. 6. 2017**



**MÍSTO: Apartmány Zaton Holiday Resort**

## CENY:

- **STUDIO PRO 2 OSOBY: 6740 Kč/os.**
- **STUDIO PRO 3 OSOBY: 5640 Kč/os.**
- **APARTMÁN PRO 4 OSOBY: 5220 Kč/os.**
- **APARTMÁN PRO 5 OSOB: 5320 Kč/os.**

### Cena zahrnuje:

- **Ubytování na 7 nocí**
- **Program** (cvičení ráno a večer, přednášky – viz sekce program)
- **Komplexní cestovní pojištění**
- **Ochutnávky produktů sportovní výživy v průběhu celého pobytu**
- **Služby delegáta a organizátorů**

### Cena nezahrnuje:

- **Dopravu:** vlastní nebo **autobusem (+1800 Kč/os.)** – odjezd 9.6. v 16:30 z Brna, návrat v neděli 18.6. v ranních hodinách
- **Stravu:** vlastní (možnost vaření v apartmánech nebo stravování v místních restauracích) nebo je možné připlatit polopenzi

Ceny jsou platné při plné obsazenosti daného apartmánu (tzn. apartmán pro 4 osoby musí mít obsazen všechna 4 lůžka)

## PODROBNÉ INFORMACE O UBYTOVÁNÍ:



Ubytování ve studiích představuje jednu místnost, ve které se nachází kuchyňka, obývací pokoj i místnost na spaní (dohromady). 4lůžkový apartmán má 1 ložnici zvlášť. 5lůžkový apartmán má pak 2 oddělené ložnice.

Další podrobné informace o ubytování naleznete zde - <http://www.ckglobtour.cz/dovolena/chorvatsko/zaton/zaton-holiday-resort>

## PODROBNÝ PROGRAM:

### **CVIČENÍ**

Každé ráno a večer bude probíhat cvičení (časy a přesné místo konání dané lekce bude upřesněno na místě). Lekce budeme střídat dle nálady a požadavků cvičících 😊 na výběr budou tyto lekce: **ZDRAVÁ ZÁDA, KRUHOVÝ TRÉNINK, BODYSTYLING, BODYROCK, STREČINK, POSILOVÁNÍ PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ, ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ 40+, CORE TRÉNINK, TABATA, aj.**

### **ODBORNÉ PŘEDNÁŠKY:**

V průběhu pobytu se můžete těšit na několik odborných přednášek a besed pod vedením Petry Havlíkové. Termíny budou upřesněny na místě. Témata, na která se můžete těšit:

- **SPORTOVNÍ VÝŽIVA PRO NADŠENÉ SPORTOVCE I REKREAČNÍ BOJOVNÍKY** (aneb jak důležité je metabolické okno)
- **ZÁKLADNÍ ATRIBUTY ZDRAVÍ**
- **SKIN PÁRTY** aneb co potřebuje vaše pokožka (prakticky i teoreticky)
- **ZDRAVÁ A SEBEVĚDOMÁ** (inspirující přednáška o vztahu sama k sobě a jak na něm pracovat)

### **STARAT SE O VÁS BUDOU:**

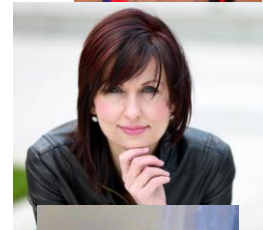
#### **Martina Krejčová**

Majitelka Em studia, masérka a fitness trenérka, poradce v oblasti zdravého životního stylu, hlavní organizátorka pobytu – oboru se aktivně věnuje přes 5 let

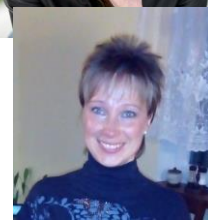


#### **Petra Havlíková**

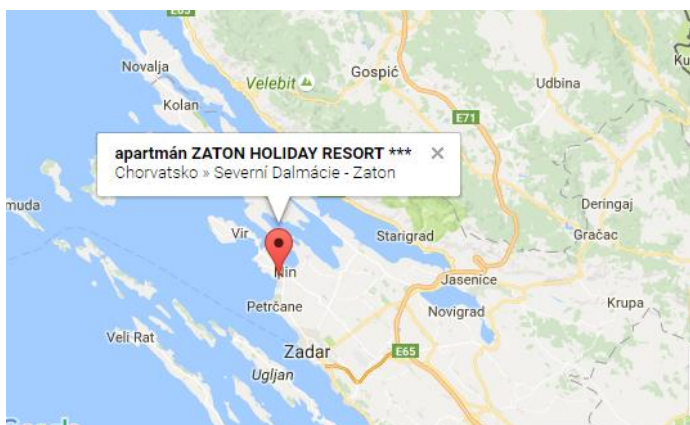
Autorka projektu 1Wellness a Foodfashion, certifikovaná nutriční specialista, konzultantka a image specialista, oboru se věnuje 20 let.



#### **Alena Hlaváčová**



Kosmetička, masérka, odbornice pro zdravý životní styl a celostní přístup k životu, oboru se aktivně věnuje již 19 let



### Nadstandardní procedury - možnost si připlatit na místě (proceduru je možné si předrezervovat na přihlášce, nebo domluvit až na místě)

- 1) **Bilance fyzické kondice (60 minut)** – individuální rozbor jídelníčku, základních atributů zdraví s konkrétním doporučením pro realizaci změny kondice – **250 Kč**
- 2) **Změňte svůj image! (2-3hodiny)** – Poradíme Vám: jak zvýšit Vaše sebevědomí a zdůraznit Vaše přednosti, jaký jste barevný typ a jaké volit barvy, Váš styl oblékání včetně doplňků. Kde je důležité investovat, kde lze na vzhledu šetřit, jak se líčit a doporučíme Vám Váš účes. Dokážeme vylepšit nebo změnit Váš image – **550 Kč**
- 3) **Půlhodinový kurz „Jak se líčit sama, snadno a rychle na den i večer.“** - Naučte se líčit jednoduše a efektivně. Obsahuje i šablonu pro Vaše líčení – **290 Kč**
- 4) **Reflexní masáž plosek nohou s peelingem (40 minut)** – uvolňující koupel nohou, peeling chodidel a následná masáž plosek – **300 Kč**
- 5) **Antistresová masáž hlavy, šíje a obličeje (40 minut)** – **300 Kč**
- 6) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** – **300 Kč**
- 7) **Kosmetické ošetření pleti přírodní kosmetikou spojené s masáží obličeje a dekoltu (90 minut)** – kompletní kosmetické ošetření s olejovou masáží, včetně speciální čistící masky, peelingu, séra a krémů dle potřeb pleti – **600 Kč**



- 8) **Ajurvédská celotělová masáž Abhyanga (60-70 minut)** – olejová masáž oživuje tělesné orgány a zpomaluje proces stárnutí, uvolňuje tělo i mysl, odstraňuje odpadní látky a zlepšuje přísun výživných látek do buněk – **800 Kč**
- 9) **Detoxikační zábal celotělový (80 minut)** – jílový zábal je nápomocný k odstranění mrtvé kůže, absorbuje toxiny, osvěžuje unavené tělo a zrychluje metabolismus – **900 Kč**
- 10) **Anticelulitidní detoxikační zábal stehen a hýždí s použitím galvanické žehličky (80 minut)** – zábal z červeného vína nebo jílový zábal + peeling + galvanická žehlička. Oba zábaly jsou zaměřeny na péči o pomerančovou kůži a její prevenci – **800 Kč**
- 11) **Balíček intenzivní péče o pomerančovou pokožku a detoxikaci partií stehen a zadečku:** obsahuje 3x anticelulitidní detoxikační zábal (3 x 80 minut) – **1 800 Kč**

Každý účastník pobytu může **ZDARMA** absolvovat **WELLNESS TEST** – analýza fyzické kondice na speciálním tělním monitoru Tanita s vyhodnocením výsledků a následným doporučením pro úpravu životního stylu.

## Informace a závazné přihlášky:

**Bc. Martina Krejčová**

**tel.: 725 905 403**

**e-mail: [info@em-studio.cz](mailto:info@em-studio.cz)**

**web: [www.em-studio.cz](http://www.em-studio.cz)**

**Uzávěrka přihlášek je 20. 2. 2017**

**Při vyplnění závazné přihlášky je splatná záloha ve výši 2 000 Kč,  
doplatek do plné ceny pobytu je nutné uhradit 1 měsíc před  
pobytem.**