

# Przykładowy plan turnusu

## I dzień niedziela

Zakwaterowanie, spotkanie z pielęgniarką (lekarzem), mierzenie obwodu talii, bioder, ud, ważenie.

Godz: 17:30 kolacja – **posiłki w formie zasilanej – zgłoszenie u kelnerki ze skierowaniem**

## II dzień poniedziałek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking + poranna gimnastyka na plaży (zbiórka przy recepcji)  
Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 8:45 spotkanie z dietetykiem  
Godz: 9:00 badanie analizatorem segmentowym składu ciała Tanita BC 418 Ma  
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia  
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym  
Godz: 14:00 obiad  
Godz: 15:00-16:00 spacer lub nordic walking indywidualnie  
Godz: 18:00 kolacja

## III dzień wtorek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking + poranna gimnastyka na plaży  
Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 10:30-11:00 gimnastyka odchudzająca  
Godz: 12:00-12:45 trening cardio na ergometrach + siłownia  
Godz: 14:00 obiad  
Godz: 15:00 masaż kręgosłupa  
Godz: 18:00 kolacja  
Godz: 19:00-19:45 basen solankowy + jacuzzi

## IV dzień środa

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking + poranna gimnastyka na plaży  
Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia  
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym  
Godz: 13:20 masaż kręgosłupa  
Godz: 14:00 obiad  
Godz: 15:00-16:00 spacer lub nordic walking indywidualnie  
Godz: 18:00 kolacja

## V dzień czwartek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking + poranna gimnastyka na plaży  
Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 10:30-11:00 gimnastyka odchudzająca  
Godz: 12:00-12:45 trening cardio na ergometrach + siłownia  
Godz: 14:00 obiad  
Godz: 15:00 masaż kręgosłupa  
Godz: 18:00 kolacja  
Godz: 19:00-19:45 basen solankowy + jacuzzi

## VI dzień piątek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking + poranna gimnastyka na plaży  
Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia  
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym  
Godz: 13:20 masaż kręgosłupa  
Godz: 14:00 obiad  
Godz: 15:00-16:00 spacer lub nordic walking indywidualnie  
Godz: 18:00 kolacja

## VII dzień sobota

Godz: 8:15 śniadanie  
Godz: 9:00-10:00 spacer nad morzem (jodowanie)  
Godz: 10:00-10:50 seans relaksacyjny w grocie solnej  
Godz: 11:00-11:15 spotkanie z pielęgniarką, mierzenie obwodu talii, bioder, ud, ważenie.  
Godz: 12:00 wyjazd