

Przykładowy plan turnusu

I dzień niedziela

Zakwaterowanie, spotkanie z pielęgniarką (lekarzem), mierzenie obwodu talii, bioder, ud, ważenie. Badanie analizatorem segmentowym składu ciała Tanita BC 418 Ma.

Godz: 18:30 kolacja – **posiłki w formie zasilanej – zgłoszenie u kelnerki ze skierowaniem**

II dzień poniedziałek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking (zbiórka przy recepcji)
Godz: 8:30 śniadanie
Godz: 9:15 spotkanie z dietetykiem
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym
Godz: 14:00 obiad
Godz: 15:15-16:15 Zumba Fitness (sala gimnastyczna)
Godz: 18:30 kolacja
Godz: 19:00 basen solankowy ze strefą saun i jacuzzi

III dzień wtorek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking
Godz: 8:30 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: 18:30 kolacja
Godz: 19:00 basen solankowy ze strefą saun i jacuzzi

IV dzień środa

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking
Godz: 8:30 śniadanie
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym
Godz: 14:00 obiad
Godz: 18:20-19:10 Zumba Fitness
Godz: 19:30 kolacja

V dzień czwartek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking
Godz: 8:30 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: 18:30 kolacja
Godz: 19:00 basen solankowy ze strefą saun i jacuzzi

VI dzień piątek

Godz: 7:00-7:50 Nordic Walking
Godz: 8:30 śniadanie
Godz: 10:30-11:15 trening cardio na ergometrach + siłownia
Godz: 11:50-12:30 gimnastyka w basenie solankowym
Godz: 13:00-14:00 badanie analizatorem segmentowym składu ciała Tanita BC 418 Ma
Godz: 14:00 obiad
Godz: 16:00-17:00 seans relaksacyjny w grocie solnej
Godz: 18:00 kolacja
Godz: 19:00 basen solankowy ze strefą saun i jacuzzi

VII dzień sobota

Godz: 8:30 śniadanie
Godz: 9:00-11:00 spacer indywidualny nad morzem
Godz: 12:00 wyjazd