

# 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