

Przykładowy plan turnusu

I dzień niedziela

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

Godz: 18:15

kolacja **posiłki w formie zasiadanej – zgłoszenie u kelnerki ze skierowaniem**
zapoznawcze warsztaty śmiechu (sala gimnastyczna)

Godz: 19:15

II dzień poniedziałek

Godz: 7:00-7:30

poranny rozruch – gimnastyka na plaży (zbiórka przy recepcji)

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:00

spotkanie z dietetykiem

Godz: 9:45-11:00

badanie analizatorem segmentowym składu ciała Tanita BC 418 Ma

Godz: 11:30-13:00

Nordic Walking z instruktorem

Godz: 14:00

obiad

Godz: 17:00-17:50

fitness na sali

Godz: 18:15

kolacja

Godz: 19:00 – 20:30

joga

III dzień wtorek

Godz: 7:00-7:30

poranny rozruch - gimnastyka na plaży

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:30-11:00

Nordic Walking z instruktorem

Godz. 11:00-13:00

czas wolny na dodatkowe zabiegi lub trening w sali fitness

Godz: 14:00

obiad

Godz. 17:00 – 17:50

Zumba na sali

Godz: 18:15

kolacja

Godz: 19:00 – 20:30

joga

IV dzień środa

Godz: 7:00-7:30

poranny rozruch - gimnastyka na plaży

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:30-11:00

Nordic Walking z instruktorem

Godz. 11:00-13:00

czas wolny na dodatkowe zabiegi lub trening w sali fitness

Godz: 14:00

obiad

Godz. 17:00 – 17:50

fitness na sali

Godz: 18:15

kolacja

Godz: 19:00 – 20:30

joga

V dzień czwartek

Godz: 7:00-7:30

poranny rozruch - gimnastyka na plaży

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:30-11:00

Nordic Walking z instruktorem

Godz. 11:00-13:00

czas wolny na dodatkowe zabiegi lub trening w sali fitness

Godz: 14:00

obiad

Godz. 15:00 – 18:00

wycieczka rowerowa do dębów w Kołobrzeskim Lesie

Godz: 18:15

kolacja

Godz: 19:00

seans relaksacyjny w grocie solnej

VI dzień piątek

Godz: 7:00-7:30

poranny rozruch - gimnastyka na plaży

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:30-11:00

Nordic Walking z instruktorem

Godz. 11:00-13:00

czas wolny na dodatkowe zabiegi lub trening w sali fitness

Godz: 14:00

obiad

Godz. 17:00 – 17:50

fitness na sali

Godz: 18:15

kolacja

VII dzień sobota

Godz: 8:00

spotkanie z pielęgniarką, mierzenie obwodu talii, bioder, ud, ważenie.

Godz: 8:30

śniadanie

Godz: 9:30-10:30

spacer nad morzem (jodowanie)

Godz: 11:00

wyjazd