

PROGRAM POBYTU
 NA TURNUSIE WCZASÓW ZDROWOTNYCH W TERMINIE
17.03– 30.03.2019
 (1 tydzień turnusu)

Data	Godzina	Zajęcia
niedziela 17.03	17:30 17:30	Przyjazd do SALT HOUSE Spotkanie informacyjne (restauracja) Kolacja powitalna
poniedziałek 18.03	8:00 9:00 9:40/ 10:20 10:00 10:55 11:00 12:30 13:30 15:00 16:00 17:30	Poranny rozruch z instruktorem w terenie przy tężni ŚNIADANIE ZAJĘCIA FITNESS w grupach ZDROWY KRĘGOSŁUP Konsultacja lekarska (gabinet 002) Zbiórka w herbaciarni i WYJŚCIE BASEN: TERMY INOWROCŁAWSKIE (AQUA-AEROBIK z rehabilitantem) (zabieramy ręcznik i obuwie basenowe) Nordic walking OBIAD „Odtoksycznianie masażem” (sala fitness) Wykład „ Zdrowe jelito” (sala fitness) KOLACJA
wtorek 19.03	8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:10 12:20 13:30 14:00 15:00 17:30	Poranny rozruch z instruktorem przy tężni ŚNIADANIE ZAJĘCIA FITNESS w grupach WYKŁAD „post warzywno-owocowy” (sala fitness) Nordic Walking OBIAD SESJA w JACCUZZI TERMALNYM ZEWNĘTRZNYM z-AROMATOTERAPIĄ Dyżur pielęgniarki (gabinet 002) KOLACJA
środa 20.03	8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:15 12:15 13:30 14:00 15:00 17:30	Poranny rozruch z instruktorem przy tężni ŚNIADANIE ZAJĘCIA FITNESS w GRUPACH Projekcja filmu (sala fitness) Nordic Walking OBIAD POKAZ „Jak zrobić zakwas?”(sala restauracji) SEANS w JACCUZZI TERMALNYM ZEWNĘTRZNYM z AROMATOTERAPIĄ KOLACJA

<p>czwartek 21.03</p>	<p>8:00 9:00 9:40 / 10:20 11:10 11:20 12:00 13:30 14:00 17:30</p>	<p>Poranny rozruch z instruktorem przy tężni ŚNIADANIE Zajęcia FITNESS w grupach Zbiórka w herbaciarni Seans w GRODZIE SOLNEJ (I grupa 15 osób) Seans w GRODZIE SOLNEJ (II grupa 15 osób) OBIAD WYKŁAD dr Dąbrowskiej „dieta warzywno – owocowa” DVD cz.1 (sala fitness) KOLACJA</p>
<p>piątek 22.03</p>	<p>8:00 9:00 9:40 / 10:20 12:15 13:30 14:00 15:00 17:30 19:00</p>	<p>Poranny rozruch z instruktorem przy tężni ŚNIADANIE Zajęcia FITNESS w grupach Nordic walking OBIAD Seans w JACUZZI TERMALNYM ZEWNĘTRZNYM Z AROMATOTERAPIĄ Dyżur pielęgniarki (gabinet 002) KOLACJA Wieczorek taneczny (restauracja)</p>
<p>sobota 23.03</p>	<p>19:00</p>	<p>Wieczorek taneczny(restauracja)</p>
<p>niedziela 24.03</p>		<p>Dzień wolny</p>

Wszelkie informacje o zmianach będą wywieszane w HERBACIARNI !
Życzymy udanego pobytu!