

## FIT & WELLNESS VÍKEND

HOTEL HAPPY STAR, ZNOJMO 25.- 27.4. 2025

### PÁTEK

od 15:00 hod. příjezd

16:00 společné přivítání v sále, informační schůzka

**16:15 - 17:00 CORE + MOBILITA** cviky na střed těla, mobilitu kloubů. Lekce vedená v nižší intenzitě, spíše se zdravotním zaměřením, lektorka Míša

**17:00 - 17:50 JEMNÁ JÓGA** příjemné plynutí jednoduchými pozicemi na vlně dechu, na závěr odpočinek v podobě meditace, lektorka Peťa + Lenka

18:15 VEČEŘE dvouchodové menu – restaurace hotelu, nápoje si hradí hosté

### SOBOTA

**8:00 - 9:00 ZDRAVÁ ZÁDA a FUNKČNÍ CHODIDLO** zdravotní lekce s využitím overballků, zaměřená na protažení páteře, uvolnění kloubů, aktivní práci s chodidlem, posílení klenby nohy, lektorka Peťa

8:00 - 10:00 SNÍDANĚ formou rautu – restaurace hotelu

**10:30 NORDIC WALKING** zdravá chůze se speciálními holemi, sraz před hotelem úvodní seznámení s technikou (hole LEKI půjčíme), trasa po okolí cca 8-10 km dle počasí

OBĚD individuálně

**15:00 - 15:30 AQUA AEROBIK** (1.skupinka, 10 osob), lektorka Míša

**15:30 - 16:00 AQUA AEROBIK** (1.skupinka, 10 osob), lektorka Míša

**17:00 - 17:50 BODY FORM** posilování celého těla ve střední intenzitě, Peťa

18:15 VEČEŘE dvouchodové menu – restaurace hotelu, nápoje si hradí hosté

### **19:30 Workshop výroba energetického náramku**

Lektorka Lenka Singerová, cena náramku 250 Kč (za materiál). Vytvoříme si náramek pro podporu v našem životě. Pomůže nám do života přitáhnout hojnost, lásku nebo zdraví.

### NEDĚLE

**8:00 - 9:00 BODY BALANCE** zdravotní lekce s využitím overballků, lektorka Míša

8:00-10:00 SNÍDANĚ formou rautu

do 10:00 vyklizení pokojů

**MOŽNOST VYUŽITÍ HOTELOVÉHO WELLNESS** kdykoliv 8:00 - 20:00 hodin. V ceně pobytu je krytý bazén, vířivka, parní kabina, fitness. Za poplatek sauna, infrasauna, solárium, hydromasážní vana, bylinná parní lázeň, masáže či kosmetika.

Přejeme vám úžasný pobyt se spoustou skvělých zážitků!

Peťa & Míša & Lenča