



Program turnusu z dietą odchudzającą

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9.00 9.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa	-	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa
	Na świeżym powietrzu lub w obiekcie w zależności od warunków atmosferycznych				
9:30-11:00	Nordic Walking	Nordic Walking	-	Nordic Walking	Nordic Walking
13.00	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
16:00	Krioterapia	Krioterapia	Krioterapia	Krioterapia	Krioterapia
godz. do ustalenia z fizjoterapeutą	Vacu-fit	Vacu-fit	Vacu-fit	Vacu-fit	Vacu-fit
15.00-21.00	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness
15.00-21.00	Sauna sucha fińska	Sauna sucha fińska	Sauna sucha fińska	Sauna sucha fińska	Sauna sucha fińska
9.00 – 21:00	Jacuzzi z hydromasażem	Jacuzzi z hydromasażem	Jacuzzi z hydromasażem	Jacuzzi z hydromasażem	Jacuzzi z hydromasażem
18.00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Data i godz. do ustalenia z fizjoterapeutą	1 x Masaż podwodny lub 1 masaż klasyczny				



HOTEL WIOSNA
SPA & WELLNESS

Hotel Wiosna***
34-700 Rabka Zdrój
ul. Poniatowskiego 54

Recepcja całodobowa:
(18) 267 77 77
recepcja@hotel-wiosna.pl