

☀ SPORT RELAX WELLNESS VÍKEND NA ŠUMAVĚ ☀

BAZÉN, WELLNESS, FITNESS A BOHATÝ CVIČEBNÍ, DOPLŇKOVÝ A DĚTSKÝ

PROGRAM (vše v ceně pobytu)

VHODNÉ pro jednotlivce, páry, skupinky, rodiny s dětmi. DĚTSKÝ PROGRAM (velký dětský koutek).
Vhodné pro cvičící i NECVIČÍCÍ!

HOTEL SRNÍ** nebo DEPANDANCE**
(nově rekonstruované pokoje) www.hotely-srni.cz
Možnost výběru budovy (při VČASNÉ rezervaci)!



Cvičební program ve **VELKÉ MULTIFUNKČNÍ HALE-DEPANDANCE** a v BAZÉNU.
(multifunkč. hala s pódium a aparaturou, fitness, lezecká stěna, video-sporty, game-room)

NOVÉ CVIČEBNÍ LEKCE, PROFES. INSTRUKTOŘI, MASÉŘI a PRŮVODCE ŠUMAVOU!

Termín: 4. – 6. 4. 2025 (pá-ne, 3 dny)

(možnost prodloužení pobytu od čtvrťka nebo do pondělí – více info v CK)

Cena Depandance: 4.170 Kč/dosp. os., 1.590Kč/dítě 2-12 let na přistýlce (dítě 0-1,9 let zdarma)
Rekonstr. pokoje, stravování, fitness, lezecká stěna, CVIČENÍ a část doplň. programu **PŘÍMO** ve velké HALE této budovy.

Cena Hotel SRNÍ: 4.480 Kč/dosp. os., 1.850Kč/dítě 2-12 let na přistýlce (dítě 0-1,9 let zdarma)
V této HL. budově VELKÝ BAZÉN (Aquaerobik), SAUNA, PARNÍ LÁZEŇ, strava, lobby bar, bowling, dětský koutek i program, útulná čítárna (s občerstvením). Na CV. se přechází do Depandance (cca 250m), doplň. program (v obou budovách).

DĚTSKÝ PROGRAM (v CENĚ pobytu) – viz LETÁČEK (rezervace v CK, omezený počet míst)

CENA ZAHRAUJE*:

- UBYTOVÁNÍ v komfortně a moderně vybavených 2-4 lůžkových pokojích (většinou s balkonem), vybaveny kompletním soc. zařízením, TV, rádio, telefon, lednice. 3-4 lůžkové pokoje jsou v Hotelu Srní i Depandanci **S PŘÍSTÝLKOU za STEJNOU skupinovou cenu!** (FOTO + více info na www.hotely-srni.cz)
- POLOPENZI: 2x SNÍDANĚ FORMOU BOHATÉHO BUFETU + 2x VEČEŘE FORMOU BOHATÉHO RAUTU
- PESTRÝ CVIČEB. PROGRAM ve VELKÉ MULTIFUNKČNÍ HALE a v BAZÉNU pod vedením profesionál. instruktorského týmu – účinné a oblíbené lekce pro všechny věkové kategorie, pro širokou veřejnost (vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé) **VÍCE než 20 DRUHŮ CVIČENÍ A NOVINEK S NĚKOLIKA INSTRUKTORY** – vybere si každý ☺ Z programu **na 2. STR. LETÁČKU** si, prosíme, PŘEDEM VYBERTE **4-5 LEKCÍ RŮZNÝCH DRUHŮ + NAVÍC BONUSY 1-3 (max. 6 lekcí/os.) DALŠÍ LEKCE možno vybrat na MÍSTĚ!** PODLOŽKU na cv. S SEBOU! **NOVÍ INSTRUKTOŘI, NOVĚ** oblíbené LEKCE!
- **NOVĚ JARNÍ PĚŠÍ VÝLET i POVÍDÁNÍ** o krásné ŠUMAVĚ s HORSKÝM PRŮVODCEM (Národ. parku Šumava)
- **NECVIČÍCÍ DOSP. OSOBA** má **NAVÍC** na výběr z těchto **BONUSŮ:**
NOVĚ 1. PLNOU PENZI+MASÁŽ, 2. MASÁŽ+(hodnotnou) TOMBOLU NAVÍC (možnost výhry WELLNESS POBYTU, DÁRKOVÉ VOUCHERY na masáže, pedikúru...), 3. PLNOU PENZI+TOMBOLU NAVÍC, 4. PLNOU PENZI+PEDIKÚRU, 5. BOWLING+TOMBOLU NAVÍC. Vybranou variantu nutno nahlásit JIŽ při REZERVACI POBYTU (varianty jsou kapacitně OMEZENY, prosíme, neváhejte).
- NEOMEZENÝ VSTUP DO WELLNESS - BAZÉNU (největší bazén na Šumavě), SAUNY a PARNÍ LÁZEŇ
- NEOMEZENÝ VSTUP DO FITNESS, STOLNÍ TENIS, HERNA
- DĚTSKÝ PROGRAM i HLÍDÁNÍ (**PŘÍLOHA**) – VELKÝ DĚTSKÝ KOUTEK (skluzavky, kuličky, stavebnice, hračky...)
- **NOVĚ RŮZNÉ OBLÍBENÉ MASÁŽE, PEDIKÚRA, PROCEDURY S VÍCE maséry, pedikéry...za SPECIÁLNÍ CENY** pro naši sk., již od cca 200Kč (relaxační, aromaterapeutické, sportovní, kraniosakrální, lymfatické...atd.)
- **NOVĚ VELIKONOČNÍ TVOŘENÍČKO, POVÍDÁNÍ, SEMINÁŘE, CHARIT. AKCE..** (zdarma nebo zvýhod. cena pro naši sk.)
- BOWLING pro necvičící v ceně (ostatní za popl.), **NOVĚ** GAME ROOM, ÚSCHOVNA KOL/LYŽÍ, PING-PONG, KULEČNÍK
- BOHATOU TOMBOLU (1. cena WELLNESS POBYT a spoustu dalších hodnotných cen a dárkových voucherů)
- PREZENTACE / PRODEJ KVALIT. SPORT. OBLEČENÍ, SPOD. PRÁDLA, KOSMETIKY, ŠPERKŮ, VÝŽIV. DOPLŇKŮ (čajíky, bylinky) dále LÍČENÍ, AROMATERAPIE, JARNÍ DETOXIKACE, HUBNUTÍ, PORADENSTVÍ... atd.
- PARKOVNÉ, PRODLOUŽENÝ CHECK-OUT (příp. i CHECK-IN dle dohody), POPLATEK OÚ 35Kč/noc/dosp. os.
- WI-FI (ve všech prostorách hotelu), POJIŠTĚNÍ CK... a malé překvapení ☺

INDIVID. PROGRAM (výlety): VÝBĚH S VLKY (www.npsumava.cz), putování podél řeky Vydry, výlety po okolí (slatě, Kvild. pláně, návštěva Šumav. jezer, cyklo-výlety (v nepříznivém počasí: bazén, sauna, masáže, bowling, lezecká stěna, stol. tenis, kulečnick...))

REZERVACE POBYTU: JMÉNA, TYP UBYTOVÁNÍ a KÓDY CVIČENÍ (**na 2. str.**) příp. vybranou VARIANTU NECVIČÍCÍHO prosíme ZASLAT na: vikendy@ckbeluga.cz, (CK Beluga, Plzeň), www.ckbeluga.cz, T.: 603318047 nebo instruktorce na: clubsg@seznam.cz, tel.: 725721289 (popř. v pravidelných lekcích – rozpis ZDE: www.ckbeluga.cz)

PLATBY DO 7 DNŮ OD REZERVACE - HOTOVĚ (u instruktorky) nebo PŘEVODEM (dle Potvrzení rezervace)

DOPORUČUJEME PŘIPOJISTIT se na **STORNO POBYTU**. Pojištění pokrývá (s lékař. zprávou) nemoc/úraz dle podmínek pojišťovny. Storno a všeobecné podmínky: www.ckbeluga.cz (případné nahlášení náhradníka BEZ poplatku!) Neváhejte se **VČASNOU REZERVACÍ** (pokoje i cvičení) - uzávěrka nejpozději DO 21. 3. (ale může být již OBSAZENO dříve!)

Na pohádkový víkend s Vámi se srdečně těší Fitness Instruktorky Gabriela Svobodová & hosté & CK Beluga & partneři akce 😊



PROGRAM SPORT-RELAX VÍKENDU

(změna programu vyhrazena)



Cvičební program probíhá v **DEPANDANCI** (cca 250m od hl. budovy) ve VELKÉ MULTIFUNKČNÍ HALE (skvěle vybavené i s podiem, vč. aparatury, pomůcek atd.), dále AQUAEROBIK v BAZÉNU v hlavním Hotelu SRNÍ.

PŘEDEM, si prosíme, VYBERTE **4-5 LEKCÍ RŮZNÝCH DRUHŮ (lekce/cca 50min.) + NAVÍC BONUSY 1-3! (max. 6 lekcí/os.)**. DALŠÍ LEKCE možno rezervovat **NA MÍSTĚ** ☺ (VÍCE než cca 20 druhů lekcí v CENĚ, dle obsazenosti). V případě některých obsazených lekcí se neváhejte nahlásit i **do NÁHRADNÍKŮ** (vždy se něco uvolní na místě ☺)

PÁTEK: VEČEŘE (FORMOU BUFETU) **18 – 21h**

V odpoledních hodinách příjezd do hotelu, ubytování **od 14h** (po domluvě možno ubytovat dříve)

- 16.30h **kód 1** **BŘÍŠNÍ PEKÁČ / KRUHOVÝ TRÉNINK** - zaměření na problémové partie s důrazem na břicho (Janička)
- 17.30h **BONUS-1** **BODYFORMING + BŘÍŠNÍ PEKÁČ** – komplex. formování těla se zaměřením na problémové partie (Gábi)
BONUS 1, 2 nebo 3 = možno rezervovat **PŘEDEM** jako **DALŠÍ LEKCI NAVÍC!**
- 18.30h **kód 2** **POWER JOGA** – oblíbené dynamické cvičení s efektív. zaměřením na celé tělo (Pěťa M.)
- 19.30h **kód 3** **ZDRAVÁ ZÁDA – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ** (Sonička KV)

SOBOTA: SNÍDANĚ (FORMOU BUFETU) **7 – 10h** **VEČEŘE (FORMOU BUFETU) 18 – 21h**

Během cv. programu prezentace/prodej kvalit. sport. oblečení, kosmetiky, dárečků, domácích produktů... **DEPANDANCE!**

- 7.30h **kód 4** **POWERJOGA** – oblíbené dynamické cvičení s efektív. zaměřením na celé tělo (Monča Š.)
- 8.30h **kód 5** **DEEP WORK** – dynamický program s prvky kardio-cvičení a uvolňovací cviky, prvky JOGY i PILATES (Sonička KV)
- 9.30h **kód 6** **DANCE aneb taniny se Soničkou** ☺ užijte si taneční lekci na pěkné a známé písničky, které Vás „chytanou“!
- 10.30h **kód 7** **Novinka! BODYFIT & TABATA** – střídání spalovacích a posil. sekvencí **BEZ** choreografie (Gábi)
- 11.30h **kód 8** **Novinka! SLOW TONING - POMALÉ** uvolňující, protahující i posilovací cv. se zaměř. na CORE - břicho, záda (Gábi)
- 12.30h **BONUS-2** **Novinka! FUNKČNÍ NOHA - ZDRAVÉ CHODIDLO** - cviky na nohy, kt. jsou jedním ze základů správného držení těla a eliminace bolestí nohy a celé dolní končetiny. Cv. na vbočený palec či tzv. bolesti achilovky...apod. (Helča)
BONUS 1, 2 nebo 3 = možno rezervovat **PŘEDEM** jako **DALŠÍ LEKCI NAVÍC!**
- 13.00h **kód 9** **BAZÉN AQUAEROBIK I** (cv. ve vodě při hudbě, cca 30min.) i pro začátečníky + **VOLNÉ PLAVÁNÍ** (Markétka)
- 13.45h **kód 10** **BAZÉN AQUAEROBIK II** (cv. ve vodě při hudbě, cca 30min.) i pro začátečníky+ **VOLNÉ PLAVÁNÍ** (Markétka)

14-17.30h NOVINKA! JARNÍ PĚŠÍ VÝLET krásnou šumavskou divočinou s dlouholetým HORSKÝM PRŮVODCEM, fotografem a cestovatelem Janem Schafhauserem, který Vám cestou rád povypráví o různých zajímavostech ☺ Více info v **LETÁKU!**
V CENĚ POBYTU! JEN pro OMEZENÝ počet účastníků na **REZERVACI SMS**kou T: 725721289 (již při obj.Vašeho pobytu vCK)!

- 15.00h **kód 11** **PILOXING** – spojením Pilates, Boxu spálíte kalorie, posílíte a vytvarujete svaly, i pro začátečníky (Pěťa M.)
- 16.00h **kód 12** **PORT DE BRAS** - propojení strečku a tance s **baletními prvky** při pomalé hudbě (Sonička K. Vary)
- 17.00h **kód 13** **PILATES CLINIC-FASCIÁLNÍ STRETCHING** - lekce se zdravot. zaměřením a rehabilit. prvky, protažení svalů i fasciál. struktury pro velkou pružnost celého těla **NOVĚ!** Zařazení pomůcek **MAGIC CIRCLE / BALONKY** (Helča)
- 18.00h **kód 14** **Doporučujeme! PÁNEVNÍ DNO, RUČNÍKY** na tuto lekci **S SEBOU!** (Helča)

19-20h NOVINKA! Příjemné a poutavé POVÍDÁNÍ o ŠUMAVĚ a jejích krásách s dlouholetým HORSKÝM PRŮVODCEM, fotografem a cestovatelem Janem Schafhauserem ☺ Více info v **LETÁKU** (<https://janschafhauser.myportfolio.com/>)
V CENĚ POBYTU! JEN pro OMEZENÝ počet účastníků na **REZERVACI SMS**kou T: 725721289 (již při obj.Vašeho pobytu vCK)!

NEDĚLE: SNÍDANĚ (FORMOU BUFETU) **7 – 10h**

Během cv. programu prezentace/prodej kvalit. sport. oblečení, kosmetiky, dárečků, domácích produktů... **DEPANDANCE!**

- 7.30h **BONUS-3** **KARIBSKÉ RYTMY** (Salsa, Bachata...) s Evičkou ☺ - vhodné i pro **ZAČÁTEČNÍKY**, přijďte si „trsnout“ a pobavit se ☺ ...v příp. zájmu si můžete zatančit v šatíčkách a podpadcích
BONUS 1, 2 nebo 3 = možno rezervovat **PŘEDEM** jako **DALŠÍ LEKCI NAVÍC!**
- 8.30h **kód 15** **JOGA CLINIC**- unikátní forma cvičení se **zdravotními prvky**, posilující slabá místa (Helča)
- 9.30h **kód 16** **Novinka! POUND FIT - PALIČKY** – oblíbená spalovací lekce inspir. energickým „hraním“ s paličkami (Marti Š.)
- 10.30h **kód 17** **PILATES REHABILITAČNÍ** - lekce s přidáním rehabilit. prvků...pomocí soustředěných pohybů a zapojením práce s dechem se obnovuje celková vitalita a svěžest (Sonička KV)

V závěru **TOMBOLA** opět s překvapením ☺ (prosíme, sledujte instrukce a **VÝHERNÍ** symboly na **NÁSTĚNCE** v **HL. BUDOVĚ**)
PODLOŽKU na cvičení, sportovní obuv, rezerv. kartičku (na cv.) prosíme vezměte **S SEBOU** ☺ (účast na cv. možná s rezerv. kartou).

Obdarujte své blízké k **NAROZENINÁM** či **VÝROČÍ** ☺ – **DARUJTE** nezapomenutelný zážitek (rádi vystavíme **DÁRKOVÝ POUKAZ**)