

☀ KRÁLOVSKÝ SPORT RELAX VÍKEND NA ZÁMKU ZBIROH ☀

BAZÉN, WELLNESS, FITNESS, BOHATÝ CVIČEBNÍ a DOPLŇKOVÝ PROGRAM



(vše v ceně)

NOVINKA!

VHODNÉ pro jednotlivce,
páry, skupinky i rodiny
s dětmi.



Vhodné pro CVIČÍCÍ i NECVIČÍCÍ!

ZÁMEK ZBIROH www.zbiroh.com



Krásné zámecké pokoje a hradní apartmány. Možnost výběru (při včasné rezervaci)!

NOVÁ CVIČENÍ, INSTRUKTOŘI, MASÉŘI, WELLNESS v HRADNÍ SKÁLE, ZÁMECKÁ PROHLÍDKA atd.!

Cvičení (nově) v menších skupinkách ve 2 SÁLECH: v zámeckém prostředí Muchova sálu a Erbovním sálu.

Termín: 9.–11. 10. 2026 (pá-ne, 3 dny)

(možnost prodloužení pobytu dle Vašeho přání, navíc s BONUSEM pro Vás – více INFO v CK)

Cena: zámecký pokoj, 2-3os.: 4.750 Kč/dosp. os., 1.990Kč/dítě (2-12 let) na přistýlce
(dětská cena pouze při účasti 2 dosp. os.). Dítě 0-1,9 let zdarma.

Cena: hradní apartmán, 3-4os.: 4.990 Kč/dosp. os., 1.990Kč/dítě (2-12 let) na přistýlce
(dítě 0-1,9 let zdarma). APARTMÁN nutno obsadit alespoň 3 osobami.

CENA ZAHHRNUJE:

- UBYTOVÁNÍ v krásných zámeckých pokojích a hradních apartmánech, pevná lůžka i přistýlky **jsou za STEJNOU skupinovu cenu!** (FOTO + více info na www.zbiroh.com). Hradní APARTMÁNY (pro 4os.) nutno obsadit alespoň 3 osobami.
- POLOPENZI: 2x SNÍDANĚ FORMOU BOHATÉHO BUFETU + 2x VEČEŘE- nově kombinace BUFETU (neomezeně pestrý salátový bar, polévky, dezerty atd.) a VÝBĚR (ze 3 druhů) hlavních jídel
- **NOVÉ VÍCE LEKCÍ CVIČENÍ!** BOHATÝ SPORT. PROGRAM (i v menších sk.) pod vedením profesionál. instruktor. týmu. Účinné a oblíbené lekce pro všechny věkové kategorie, pro širokou veřejnost (vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé) Více než cca 20 RŮZNÝCH DRUHŮ CVIČENÍ A NOVINEK S NĚKOLIKA INSTRUKTORY– vybere si každý! Z programu na 2. STR. LETÁČKU si, prosíme, PŘEDEM VYBERTE 4-6 LEKCÍ RŮZNÝCH DRUHŮ (max. 6 lekcí/os.). DALŠÍ LEKCE možno vybrat na MÍSTĚ (dle obsazenosti)! PODLOŽKU na cv. S SEBOU! **NOVÉ** oblíbené LEKCE! 2 cvičební SÁLY.
- **PRIVÁTNÍ WELLNESS CENTRUM v hradní skále – V CENĚ 2h/os./pobyt:** BAZÉN, VÍŘIVKA, SAUNY, FITNESS Pouze na REZERVACI PŘEDEM. VÝBĚR z těchto ČASŮ: PÁTEK OD: 14h, 16h, 18h a 20h, SOBOTA OD: 8h, 10h, 12h, 14h, 16h, 18h a 20h, NEDĚLE OD: 7h, 9h a 11h (malé skupinky, jen cca 10os.)
- **ZÁMECKÁ PROHLÍDKA S PRŮVODCEM – V CENĚ 1h/os./pobyt.** Pouze na REZERVACI PŘEDEM. VÝBĚR z těchto ČASŮ: PÁTEK OD: 16h, SOBOTA OD: 14h, 14.15h a 15h, NEDĚLE OD: 10h (sk. cca 25os.)
- **NECVIČÍCÍ DOSP. OSOBA má NAVÍC na výběr z těchto BONUSŮ** (varianty kapacitně OMEZENY, prosíme, neváhejte): 1. PLNOU PENZI+MASÁŽ, 2. MASÁŽ + (hodnotnou) TOMBOLU NAVÍC (možnost výhry WELLNESS POBYTU, DÁRKOVÉ VOUCHERY na masáže, pedikúru, pobyty...), 3. PEDIKÚRU + TOMBOLU NAVÍC, 4. PLNOU PENZI + TOMBOLU NAVÍC Vybranou variantu nutno též nahlásit již při REZERVACI POBYTU.
- **NOVÉ RŮZNÉ OBLÍBENÉ MASÁŽE, PEDIKÚRA, PROCEDURY s více maséry, pedikéry...za SPECIÁLNÍ CENY** pro naši sk., již od cca 250Kč (relaxační, aromaterapeutické, sportovní, kraniosakrální, lymfatické, Maderoterapie...atd.)
- POVÍDÁNÍ, CHARITATIVNÍ AKCE, SEMINÁŘE (zdarma nebo zvýhod. cena pro naši sk.)
- BOHATOU TOMBOLU (1. cena WELLNESS POBYT a spoustu dalších hodnotných cen, dárkových voucherů...atd.)
- PREZENTACE / PRODEJ KVALIT. SPORT. OBLEČENÍ, SPOD. PRÁDLA, KOSMETIKY, ŠPERKŮ, VÝŽIV. DOPLŇKŮ, LÍČENÍ, AROMATERAPIE, DETOXIKACE, HUBNUTÍ, PORADENSTVÍ, DIAGNOSTIKA POHYB. APARÁTU...
- PARKOVNÉ, PRODLOUŽENÝ CHECK-OUT (příp. i CHECK-IN dle dohody), WI-FI, POJIŠTĚNÍ CK...malé překvapení ☺

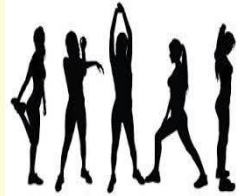
INDIVID. PROGRAM: výlety po okolí - Skryjská jezírka, Hrad Žebrák, Hrad Točnick, Muzeum v Žebráku i Hořovicích, Aquapark Hořovice. Na Zámku Zbiroh příjemné procházky zámeckým parkem, obří šachy, minigolf atd..

REZERVACE POBYTU: vyplněním (jednoduchého) rezervačního on-line FORMULÁŘE na **webu CK Beluga:** www.ckbeluga.cz Odkaz v textu **události ZBIROH**. V příp. dotazů **PIŠTE** na: vikendy@ckbeluga.cz, t.: 603 318 047 (nebo instruktorce Gábině S. na: clubsg@seznam.cz, tel.: 725 721 289, pravidelné lekce cvičení na: 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 nemoc/úraz dle podmínek pojišťovny (s lékař. zprávou až 80%). Storno a všeobecné podmínky: www.ckbeluga.cz (případně nahlášení náhradníka je **BEZ POPLATKU!**)

Neváhejte se **VČASNOU REZERVACÍ** (pokoje i cvičení) - **uzávěrka nejpozději DO 18. 9.** (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 v krásném zámeckém prostředí Muchova (M) a Erbovního (E) sálu s plným vybavením (vč. podia, aparatury, pomůcek atd.). Jednotlivé sály **označeny u KÓDU cvičení** (M/E)

PŘEDEM, si prosíme, **VYBERTE cca 4-6 LEKCÍ RŮZNÝCH DRUHŮ (1 lekce = 45min.) Max. 6 lekcí/os.**
DALŠÍ LEKCE možno rezervovat **NA MÍSTĚ** ☺ (více než cca 20 různých druhů lekcí v **CENĚ**, dle obsazenosti).
V případě některých obsazených lekcí si neváhejte hlásit i **NÁHRADNÍ LEKCE** (vždy se něco uvolní na místě ☺)

PÁTEK: VEČEŘE 18 – 21h (nově - kombinace VÝBĚRU hl. jídla a BUFET)

V odpoledních hodinách příjezd do hotelu, ubytování **od 14h** (dřívější check- in na dotaz a na vyžádání na recepci hotelu)

- 16.30h **kód 1E** **KRUHOVÝ TRÉNINK + BŘÍŠKO** - zaměření na problém. partie s důrazem na břicho, různé pomůcky (Janička)
- 17.15h **kód 2M** **Novinka! POWER STRETCH** – pomalé protahovací a posil. cv. s kombinací statického strečinku a RELAX (Gábi)
- 18.00h **kód 3M** **Novinka! FIT BALL SLOW – VELKÉ BALONY + BŘÍŠNÍ PEKÁČ** – pomalejší oblíbená lekce na **velkých míčích** se zaměřením na problém. partie a důrazem na břicho – vhodné pro začátečníky i pokročilé (Gábi)
- 18.45h **kód 4M** **Novinka! PILATES S OVERBALLY – REHABILITAČNÍ** - lekce s rehabilit. prvky a malými míčky...pomocí soustředěných pohybů a zapojením práce s dechem se obnovuje celková vitalita a svěžest (Sonička K. Vary)
- 19.30h **kód 5M** **JIN JANG JOGA** – spojení statického relaxačního pohybu s plynulými pozicemi (Sonička K. Vary)

SOBOTA: SNÍDANĚ (BUFET) 7.30 – 10h **VEČEŘE 18 – 21h** (nově - kombinace VÝBĚRU hl. jídla a BUFET)

Během cv. programu prezentace/prodej kvalit. sport. oblečení, kosmetiky, dárčků, domácích produktů, charit. akce...atd.

- 7.30h **kód 6M** **Novinka! KALISTENIKA**-přirozený způsob posilování rozvíjející sílu, flexibilitu, koordinaci i vytrvalost (Pěťa M.)
- 8.15h **kód 7M** **Novinka! KARIBSKÝ MIX** (Salsa, Bachata...) se 2 instruktorkami Evičkou a Janí! Přijďte si trsnout a pobavit se ☺
- 9.00h **kód 8M** **BODYFORM & BALANCE** - komplex. formování těla, balanční prvky a zaměření na střed těla, i pro začáteč. (Gábi)
- 9.45h **kód 9M** **Novinka! FIT BALL SLOW -VELKÉ BALONY + BŘÍŠNÍ PEKÁČ** – pomalejší oblíbená lekce na **velkých míčích** se zaměřením na problém. partie a důrazem na břicho – vhodné pro začátečníky i pokročilé (Gábi)
- 10.30h **kód 10E** **TAEBO** – spalovací lekce, základní techniky bojových umění pro skvělé odreagování, i pro začátečníky (Pěťa Pol.)
- 11.15h **kód 11E** **POWER JOGA** – oblíbené dynamické cvičení s efektiv. zaměřením na celé tělo (Pěťa Pol.)

Individuál. program (výlety, masáže, pedikúra, zámecká prohlídka atd.). OBĚD. MENU možné dokoupit za zvýhod. cenu 250Kč

- 16.15h **kód 12E** **PILOXING** – spojením Pilates, Boxu spálíte kalorie, posílíte a vytvarujete svaly, i pro začátečníky (Pěťa M.)
- 17.00h **kód 13M** **Novinka! TĚLO V ROVNOVÁZE – PÁNEV & RUKA & NOHA** – jemné propojení s pánev. dnem, správné nastavení ruky a nohy, aby celé tělo fungovalo harmonicky, stabilně, bez přetížení (Sonička K. Vary)
- 17.45h **kód 14M** **ZDRAVÁ ZÁDA – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ** (Sonička K. Vary)
- 18.30h **kód 15M** **Novinka! FIT DANCE**-taneční lekce se 2 instruktorkami Terezkou a Markétkou! Přijďte si trsnout a pobavit se ☺

NEDĚLE: SNÍDANĚ (FORMOU BUFETU) 7.30 – 10h

Během cv. programu prezentace/prodej kvalit. sport. oblečení, kosmetiky, dárčků, domácích produktů, charit. akce...atd.

- 7.30h **kód 16M** **Novinka! JEMNÁ JÓGA** s meditací, dechovými technikami, samolčením a relaxem (Pěťa Pol.)
- 8.15h **kód 17M** **POWER JOGA** – oblíbené dynamické cvičení s efektiv. zaměřením na celé tělo (Pěťa M.)
- 9.00h **kód 18M** **STREČINK+ČCHI-KUNG** -tradiční čínské zdravot. cv. zaměřené na vitální energie v těle (Pěťa M.)
- 9.45h **kód 19M** **DEEP WORK** – prvky jógy i pilates, dynamický program s prvky kardio-cvičení a uvolňovací cviky (Sonička KV)
- 10.30h **kód 20E** **Novinka! FIT FUNKČNÍ TRÉNINK** - systém rozvoje síly, flexibility, kondice, vyrovnaní sval. dysbalancí (Markét)

V závěru **TOMBOLA (11-12h)** opět s překvapením☺ (prosíme, sledujte instrukce a **VÝHERNÍ symboly na NÁSTĚNCE u recepcce**)
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**)