

☀ KRÁLOVSKÝ SPORT RELAX VÍKEND NA ZÁMKU ZBIROH ☀

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

PROGRAM (vše v ceně)

NOVINKA!

VHODNÉ pro
jednotlivce, páry,
skupinky, rodiny s dětmi
(dětský program).



Vhodné pro CVIČÍCÍ i NECVIČÍCÍ!

ZÁMEK ZBIROH www.zbiroh.com



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

NOVÉ CVIČEBNÍ LEKCE, INSTRUKTOŘI, MASÉŘI, WELLNESS VE SKÁLE a ZÁMECKÁ PROHLÍDKA!

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

Termín: 24.–26. 10. 2025 (pá-ne, 3 dny)

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

Cena: zámecký pokoj - 2-3os.: 4.690 Kč/dosp. os., 1.980Kč/dítě (2-12 let) na přistýlce
(dětská cena pouze při účasti 2 dosp. os.). Dítě 0-1,9 let zdarma.

Cena: hradní apartmán - 4os.: 4.880 Kč/dosp. os., 1.980Kč/dítě (2-12 let) na přistýlce
(dítě 0-1,9 let zdarma). **APARTMÁN nutno plně OBSADIT 4 osobami.**

DĚTSKÝ PROGRAM (v CENĚ pobytu) – NOVĚ – VIZ LETÁČEK (rezervace předem, omezený počet míst)

CENA ZAHRNUJE:

- **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 nutno plně obsadit (4 os.)
- **POLOPENZI:** 2x SNÍDANĚ FORMOU BOHATÉHO BUFETU + 2x VEČEŘE FORMOU BOHATÉHO BUFETU
- **PESTRÝ CVIČEB. PROGRAM** (i v menších skupinkách) pod vedením profesionál. instruktorského týmu – účinné a oblíbené lekce pro všechny věkové kategorie, pro širokou veřejnost (vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé)
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! **NOVĚ** 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 sk. cca 10os., po 2h)
- **NOVĚ 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., po 1h)
- **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...), **3. PEDIKÚRU + TOMBOLU NAVÍC, 4. PLNOU PENZI + TOMBOLU NAVÍC**
Vybranou variantu nutno též nahlásit již při REZERVACI POBYTU.
- **DĚTSKÝ PROGRAM (PŘÍLOHA)** – opět JINÉ TÉMA!
- **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, Maderoterapie...atd.)
- **POVÍDÁNÍ, CHARITATIVNÍ AKCE, SEMINÁRE** (zdarma nebo zvýhod. cena pro naši sk.)
- **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, LÍČENÍ, AROMATERAPIE, DETOXIKACE, HUBNUTÍ, PORADENSTVÍ, DIAGNOSTIKA POHYB. APARÁTU...** atd.
- **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 Točník, Muzeum v Žebráku i Hořovicích, Aquapark Hořovice. Na Zámku Zbiroh příjemné procházky zámeckým parkem, obří šachy, minigolf atd...

REZERVACE POBYTU-NOVĚ: vyplněním (jednoduchého) **REZERVAČNÍHO FORMULÁŘE** na webu CK Beluga: www.ckbeluga.cz – UDÁLOST ZBIRUH. V případě dotazů PIŠTE na: vikendy@ckbeluga.cz, tel.: 603 318 047 (nebo instruktorce Gábině S. na: clubsg@seznam.cz, tel.: 725 721 289, pravidelné lekce cvičení 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 nemoc/úraz dle podmínek pojišťovny (s lékař. zprávou až 80%). Storno a všeobecné podmínky: www.ckbeluga.cz (případné nahlášení náhradníka JE BEZ POPLATKU!)

Neváhejte se **VČASNOU REZERVACÍ** (pokoje i cvičení) - uzávěrka nejpozději DO 3. 10. (ale může být již dávno OBSAZENO!)

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 (lekce/cca 50min.) Max. 6 lekcí/os.** DALŠÍ LEKCE možno rezervovat **NA MÍSTĚ** © (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 (FORMOU BUFETU) **18 – 21h**

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

- 16.30h **kód 1E** **PILOXING** – spojením Pilates, Boxu spálíte kalorie, posílíte a vytvarujete svaly, i pro začátečníky (Renča)
- 17.30h **kód 2M** **POWER JOGA** – oblíbené dynamické cvičení s efektív. zaměřením na celé tělo (Pěťa M.)
- 18.30h **kód 3M** **Novinka! BODYFORM s RUČNÍKEM + BŘÍŠNÍ PEKÁČ** – formování těla se zaměřením na probl. partie (Gábi)
- 19.30h **kód 4M** **ZDRAVÁ ZÁDA – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ** (Sonička KV)

SOBOTA: SNÍDANĚ (FORMOU BUFETU) **7.30 – 10h** **VEČEŘE (FORMOU BUFETU) **18 – 21h****

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

- 7.30h **kód 5M** **PILATES REHABILITAČNÍ** - lekce s přidáním rehabilit. prvků...pomocí soustředěných pohybů a zapojením práce s dechem se obnovuje celková vitalita a svěžest (Sonička KV)
- 8.30h **kód 6M** **DANCE aneb taniny se Soničkou** ☺ užijte si taneční lekci na pěkné a známé písničky, které Vás „chytanou“! ☺
- 9.30h **kód 7M** **BODYFIT & TABATA** – střídání spalovacích a posil. sekvencí **BEZ** choreografie (Gábi)
- 10.30h **kód 8E** **Novinka! SLOW TONING & BALANCE** s využitím **BALANČNÍCH A MASÁŽNÍCH DISKŮ** - pomalé uvolňující protahující i posilovací cv. se zaměřením na **CORE** = bříško, záda (Gábi)
- 11.30h **kód 9E** **PÁNEVNÍ DNO, RUČNÍKY** prosíme na tuto lekci **S SEBOU!** (Helča)

Individuální program (výlety, masáže, pedikúra, zámecká prohlídka...atd.). OBĚDOVÉ MENU je možné si vybrat a dokoupit za zvýhodněnou cenu 250Kč/os. Pouze na objednání v CK (min. týden předem).

- 16.00h **kód 10E** **PILOXING** – spojením Pilates, Boxu spálíte kalorie, posílíte a vytvarujete svaly, i pro začátečníky (Pěťa M.)
- 17.00h **kód 11E** **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)
- 18.00h **kód 12M** **Novinka! JIN JANG JOGA** – spojení statického relaxačního pohybu s plynulými pozicemi (Sonička K. Vary)

NEDĚLE: SNÍDANĚ (FORMOU BUFETU) **7.30 – 10h**

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

- 7.30h **kód 13M** **Novinka! STREČINK+ČCHI-KUNG** -tradiční čínské zdravotní cvičení zaměřené na vitální energie v těle (Pěťa M.)
- 8.30h **kód 14M** **Novinka! ZUMBA TRIO s Markét & Terou & Terou** ☺ - oblíbená taneční lekce, zapojení celého těla (i začátečníci)
- 9.30h **kód 15M** **ZDRAVÁ ZÁDA – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ** (Sonička KV)
- 10.30h **kód 16E** **Novinka! POUND FIT - PALÍČKY** – skvělá spalovací lekce inspir. energickým „hraním“ s paličkami (Sonička)

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**)