

☀ SPORT RELAX WELLNESS VÍKEND NA ŠUMAVĚ ☀

BOHATÝ CVIČEBNÍ, FITNESS, 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

www.hotely-srni.cz

Možnost výběru budovy (při VČASNÉ rezervaci)!



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

NOVÉ CVIČEBNÍ LEKCE (rozšířený sport. i doplň. program), 2 VENKOVNÍ VÍŘIVKY, 2 INFRASAUNY, PRŮVODCE ŠUMAVOU, DĚTSKÁ HERNA, LEZECKÁ STĚNA atd.!

Bazén stále v rekonstrukci (kompenzace - dárek pro každého účastníka).

Termín: **13. – 15. 11. 2026 (pá-ne, 3 dny)**

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



Depandance: **4.470 Kč / dosp. os., 1.690 Kč/dítě 2-12 let na přistýlce** (dítě 0-1,9 let zdarma)

Ubytování, strava, fitness, lezecká stěna, CVIČENÍ a část doplň. programu PŘÍMO ve velké HALE této budovy.

Hotel SRNÍ: **4.780 Kč / dosp. os., 1.950 Kč/dítě 2-12 let na přistýlce** (dítě 0-1,9 let zdarma)

V této HL. BUDOVĚ ubytování, strava, lobby bar, dětský koutek i program – nová herna, útulná čítárna (s malým občerstvením během pobytu - pro klienty z obou budov), hl. recepce. Na CVIČENÍ se přechází do Depandance (cca 250m)

DĚTSKÝ PROGRAM (v CENĚ): ZE ŽIVOTA ZVÍŘAT-VIZ LETÁČEK. NOVÁ DĚTSKÁ HERNA! 😊

CENA ZAHRNUJE*:

- UBYTOVÁNÍ v komfortně a moderně vybavených 2-4 lůžkových pokojích (většinou s balkonem), kompletní soc. zázemí, TV, rádio, telefon, lednice. 3-4 lůžkové pokoje jsou v Hotelu Srní i Depandanci S PŘÍSTÝLKOU za STEJNOU skupinovu cenu! (FOTO + více info na www.hotely-srni.cz)
- POLOPENZI: 2x SNÍDANĚ FORMOU BOHATÉHO BUFETU + 2x VEČEŘE FORMOU BOHATÉHO RAUTU
- NOVĚ VÍCE LEKcí CVIČENÍ (ve velké multifunkční hale)! BOHATÝ SPORT. PROGRAM 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 Z RŮZNÝCH DRUHŮ LEKcí (max. 6 lekcí/os.).
DALŠÍ LEKCE možno vybrat na MÍSTĚ (dle obsazenosti)! PODLOŽKU na cv. S SEBOU!
NOVĚ oblíbené LEKCE (pro širokou veřejnost)– cv. s VELKÝMI i malými BALONY, TRAMPOLÍNKY- JUMPING@...atd.
- NOVĚ 2 VENKOVNÍ VÍŘIVKY (s občerstvením), 2 VNITŘNÍ INFRASAUNY a WELCOME DRINK
- NOVĚ PROCHÁZKA ŠUMAV. DIVOČINOU, POVÍDÁNÍ o Šumavě s horským průvodcem (Národního parku Šumava)
- NOVĚ LEZECKÁ STĚNA s výkladem aneb Objev svět lezení :), NOVĚ POVÍDÁNÍ na téma dětské škádlení vs. šikana
- NECVIČÍCÍ DOSP. OSOBA má NAVÍC na výběr z těchto BONUSŮ: (varianty kapacitně OMEZENY, 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
- NEOMEZENÝ VSTUP DO FITNESS, STOL. TENIS, HERNA, SLEVA 20% na videohry + laser. střelnici a virtuální sporty
- DĚTSKÝ PROGRAM (PŘÍLOHA) – VELKÝ DĚTSKÝ KOUTEK – NOVÁ DĚT. HERNA (skluzavky, stavebnice, hračky...)
- NOVĚ RŮZNÉ OBLÍBENÉ MASÁŽE, PEDIKÚRA, PROCEDURY S VÍCE maséry, pedikéry...za SPECIÁLNÍ CENY pro naši sk., již od cca 250Kč (relaxační, aromaterapeutické, sportovní, kraniosakrální, lymfatické...atd.)
- NOVĚ GAME ROOM - SLEVA 20%, 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, 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. pláň, návštěva Šumav. jezer, cyklo-výlety (v nepřízní počasí: masáže, lezecká stěna, multifunkční hala, stol. tenis, kulečnick...))

REZERVACE POBYTU: vyplněním (jednoduchého) rezervačního on-line FORMULÁŘE na webu CK Beluga: www.ckbeluga.cz (odkaz v textu události SRNÍ). V příp. dotazů PÍŠTE 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 (s lékař. zprávou až 80%) 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 23. 10. (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

Cvičební program probíhá v **DEPANDANCI** (cca 250m od hl. budovy) ve VELKÉ MULTIFUNKČNÍ HALE (skvěle vybavené vč. podia, aparatury, pomůcek...atd.).



PŘEDEM, si prosíme, **VYBERTE** (níže) z RŮZNÝCH DRUHŮ LEKCÍ (1 lekce = 45min.), max. 6 lekcí/os. **DALŠÍ LEKCE** možno rezervovat NA MÍSTĚ ☺ (více než cca 20 různých druhů lekcí v CENĚ, dle obsazenosti). Změna programu vyhrazena.

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 (po domluvě možno ubytovat dříve)

- 16.30h **kód 1 Novinka!** TRAMPOLÍNKY–JUMPING ® I – spalovací lekce plná zábavy a energie, zlepšení kondice a koordinace, šetrná lekce ke kloubům, zapojení středu těla (Nově-Martinka F.)
- 17.15h **kód 2 Novinka!** POWER STRETCHING + RELAX – pomalé protahovací a posil. cv. s komb. statického strečinku, uvolnění svalového napětí, zlepšení rozsahu pohybu, kondice, flexibility a mobility, RELAXAČNÍ část (Gábi)
- 18.00h **kód 3 Novinka!** FIT BALL SLOW – VELKÉ BALONY + BŘÍŠNÍ PEKÁČ I – pomalá oblíbená lekce na velkých míčích se zaměřením na problém. partie a důrazem na břicho – vhodné pro začátečníky i pokročilé (Gábi)
- 18.45h **kód 4** DEEP WORK – prvky jógy i pilates, dynamický program s prvky kardio-cvičení a uvolňovací cviky (Sonička KV)
- 19.30h **kód 5** JIN JANG JOGA – spojení statického relaxačního pohybu s plynulými pozicemi (Sonička K. Vary)

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 6 Novinka!** PILATES S OVERBALLY-jemné cv. s malým míčkem, posílení, držení těla, zlepšení stability (Nově-Reny)
- 8.15h **kód 7 Novinka!** POUND FIT (paličky) & DANCE se Soničkou – užijte si lekci s paličkami a "taniny" na známé písničky ☺
- 9.00h **kód 8 Novinka!** FIT BALL SLOW -VELKÉ BALONY + BŘÍŠNÍ PEKÁČ II– pomalá oblíbená lekce na velkých míčích se zaměřením na problém. partie a důrazem na břicho – vhodné pro začátečníky i pokročilé (Gábi)
- 9.45h **kód 9** BODYFORM & BALANCE - komplex. formování těla, balanční prvky a zaměření na střed těla, i pro začáteč.(Gábi)
- 10.30h **kód 10 Novinka!** TRAMPOLÍNKY–JUMPING ® II (Nově-Martinka F.)
- 11.15h **kód 11 Novinka!** KALISTENIKA-přirozený způsob posilování rozvíjející sílu, flexibilitu, koordinaci i vytrvalost (Pěťa M.)

12.15-13.15h kód A) Novinka! **OBJEV SVĚT LEZENÍ aneb JAK NA LEZECKOU STĚNU** (pro úplné začátečníky, teoretická část)
Více info v **LETÁKU!** OMEZENÝ počet účastníků. REZERVACE ve formuláři (WEB CK) při obj. pobytu! V CENĚ POBYTU!

13.15-14.00h kód B) Novinka! „**VŽDYŽ JE TO JEN ŠKÁDLENÍ NEBO UŽ NE?**“ Pojd'me spolu rozebrat dětské starosti a rozpoznat co je škádlení a co už šikana. Povídání s instruktorkou Mončou Šimandlovou (pohybující se též v obl. škol. prevence a kriminalistiky)
REZERVACE ve formuláři (na WEBU CK) při objednání pobytu! V CENĚ POBYTU!

14-17.30h kód C) Novinka! **PROCHÁZKA krásnou šumavskou divočinou** s dlouholetým **HORSKÝM PRŮVODCEM**, fotografem a cestovatelem Janem Schafhauserem, který Vám cestou rád povypráví o různých zajímavostech ☺ Více info v **LETÁKU!**
Jen pro OMEZENÝ počet účastníků. REZERVACE ve formuláři (na WEBU CK) při obj. pobytu! V CENĚ POBYTU!

- 16.15h **kód 12** PILOXING – spojením Pilates & boxu spálíte kalorie, posílíte a vytvarujete svaly, i pro začátečníky (Pěťa M.)
- 17.00h **kód 13** STREČINK+ČCHI-KUNG - tradiční čínské zdravot. cv. zaměřené na vitální energie v těle (Pěťa M.)
- 17.45h **kód 14** ZDRAVÁ ZÁDA – REHABILITAČNÍ CVIČENÍ II (Sonička K. Vary)
- 18.30h **kód 15** POWER JOGA – oblíbené dynamické cvičení s efektív. zaměřením na celé tělo (Monča Š.)

19-20.30h kód D) Novinka! **Poutavé POVÍDÁNÍ o ŠUMAVĚ a jejích krásách** s dlouholetým **HORSKÝM PRŮVODCEM**, fotografem a cestovatelem Janem Schafhauserem ☺ Více info v **LETÁKU!**
Pro OMEZENÝ počet účastníků. REZERVACE ve formuláři (na WEBU CK) při obj. pobytu! V CENĚ POBYTU!

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

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

- 7.30h **kód 16** POWER JOGA – oblíbené dynamické cvičení s efektív. zaměřením na celé tělo (Pěťa M.)
- 8.15h **kód 17** FIT DANCE - přijďte si trsnout a pobavit se ☺ (Terežka)
- 9.00h **kód 18 Novinka!** TRAMPOLÍNKY – JUMPING ® III (Nově - Markétka)
- 9.45h **kód 19 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)
- 10.30h **kód 20 Novinka!** PILATES S OVERBALLY – REHABILITAČNÍ - lekce s rehabilit. prvky a malými míčky (Sonička KV)

V závěru **TOMBOLA** 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**)