

# LTVK – KONDIČNĚ ZDRAVOTNÍ WELLNESS POBYT (VE MĚSTĚ)



**Lektorka:** Mgr. Petra Tomšová

**Přihlášky:** od zveřejnění do naplnění kapacity na mail [tomsovape@prf.cuni.cz](mailto:tomsovape@prf.cuni.cz)

**Místo:** Litomyšl, hotel Zlatá hvězda \*\*\*\* (zlatahvezda.com)

**Termín:** 8.8.-14.8. 2021

**Cena:** 8790,- Kč

**Doprava:** vlastní

**Ubytování:** 2 lůžkové pokoje se soc. zařízením, TV/SAT, telefon, wifi,

**Stravování:** polopenze (snídaně bufet, večere připravené menu)

**Program:** 2-3 cvičební bloky denně: aerobní, kondiční, zdravotní lekce

- komplexní cvičení s využitím nejnovějších fitness pomůcek zaměřené na zpevnění a ozdravení celého těla
- aquagymnastika a regenerace ve vířivce
- turistické trasy a cyklotrasy v okolí