



## ZUMBA & PILATES PARTY v Penzióne u Mlynárky\*\*\* v DUDINCIACH s **Jankou** a **Ad'kou**

**4.11.-6.11.2011**

**3 dňový pobyt** od piatka do nedele

**CENA:** pre 1 osobu **129 €**

**CENA u inštruktora:** pre 1 osobu **99 €** (first moment do 15.10. je 89 €)

**Pobyt zahŕňa:**

- **2 x ubytovanie v \*\*\* penzióne v komfortnej dvojlôžkovej izbe Standard** (Izby sú s balkónom aj bez balkóna, kompletne vybavené kúpeľňou s hotelovým fénom , satelitom LCD TV, telefónom, pripojením na internet, mini barom a bezpečnostným sejfom.)
- **parkovanie a pripojenie na internet**
- **polpenziu** – raňajky a večera formou švédskych bufetových stolov, výber zo 4 druhov jedál
- **neobmedzený vstup do vnútorného bazénu** s barom rozmerov 12m x 6m s vodnými atrakciami s celoročnou teplotou vody 29 - 31 °C.
- na požiadanie raňajšie kúpanie od 7.00 hod.
- **7 lekcii cvičenia** v kongresovej sále, ktorá je súčasťou penziónu
- **2 odborné prednášky na tému zdravý pohyb a stravovanie** v kongresovej sále, ktorá je súčasťou penziónu
- **darček** pre každého cvičiaceho pri otvorení fit pobytu
- **pitný režim počas cvičenia**
- biliard, šípky, stolný futbal a spoločenské hry
- miestny **kúpeľný poplatok** 1€/osoba/noc
- **PRE DETI:** detský kútik, vonkajšie detské ihrisko

**REZERVÁCIE A KONTAKT:** rezervačné oddelenie CKFIT, tel.: 0917 611 700  
alebo priamo u inštruktoriek Janky Rosičkovej a Ad'ky Pleškovej

**PLATBA:** prostredníctvom nevratnej zálohy vo výške 50,- EUR na VÚB **8274443112/0200** do poznámky uviesť: **priezvisko+Dudince**.  
Ostatnú sumu treba uhradiť do 15.10.2011 inak je rezervácia zrušená.

**Blížšie informácie:** www.ckfit.sk alebo info@ckfit.sk

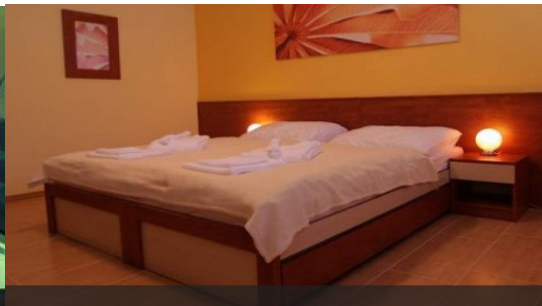
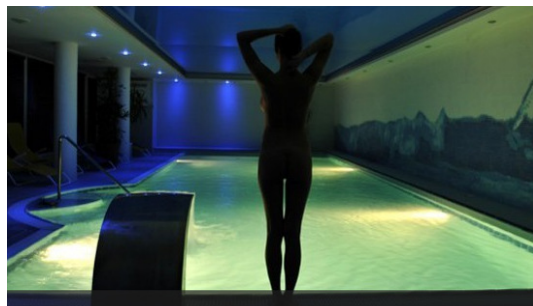
Cena platí pri plnom využití izby Standard. Príplatok za obsadenie izby len jednou osobou: 10 € / noc.

**Deti do 5 r. vrátane** majú ubytovanie bez nároku na lôžko zadarmo. Strava za polovičnú cenu čiže raňajky 2,5€ a večera 3,5€ spolu 6 €/deň.

**Deti od 6 do 15 r. vrátane** majú ubytovanie na prístelke podľa cenníka (12€/noc), resp. na pevnom lôžku s 30% zľavou z uvedených cien pre dospelú osobu, v sprievode dospelé osoby. Strava za polovičnú cenu čiže raňajky 2,5€ a večera 3,5€ spolu 6 €/deň.

Uvedené ceny sú vrátane DPH.

**Počet miest je limitovaný.**





## ZUMBA & PILATES PARTY v DUDINCIACH

### PROGRAM:

4. november 2011 - piatok	
čas od - do	
14:00 – 15:45	Príchod
15:45 – 16:00	Privítanie pri recepcii
16:00 – 17:00	<b>PILATES I.</b> <i>s Jankou</i>
17:00 – 18:00	<b>PREDNÁŠKA: zdravý pohyb + diskusia</b> <i>s Jankou</i>
18:30 – 19:30	Večera
do 21.00	Bazén – možnosť využitia wellnessu, sáun
do 22.00	Bar / Voľný program
5. november 2011 - sobota	
čas od - do	
7:00 – 9:30	Raňajky
10:00 – 11:00	<b>ZUMBA Fitness</b> <i>s Ad'kou</i>
11:00 – 11:45	<b>PILATES II.</b> <i>s Jankou</i>
12:00 – 14:00	Obedy v Reštaurácií u Mlynárky (vedľa)
do 17.00	Obedy á la carte
12:00 – 15:00	Voľný program – možnosť využiť liečebné procedúry
15:00 – 16:00	<b>PREDNÁŠKA: stravovanie + diskusia</b> <i>s Jankou</i>
16:00 – 17:00	<b>PILATES III.</b> <i>s Jankou</i>
17:00 – 18:00	<b>AQUA ZUMBA</b> <i>s Ad'kou</i>
18:30 – 19:30	Večera
do 21.00	Bazén – možnosť využitia wellnessu, sáun
do 22.00	Bar / Voľný program
6. november 2011 - nedeľa	
čas od - do	
7:00 – 9:30	Raňajky
10:00 – 11:00	<b>BELLY DANCE</b> <i>s Ad'kou</i>
10:00 – 11:45	<b>STREČING a RELAX</b> <i>s Jankou</i>
11:45 – 12:00	<b>Záver pobytu</b> – spoločná fotka, zhodnotenie
do 13:00	Check-out, možnosť využitia bazénu do 14.00 hod.

Nie je podmienkou dodržiavať cvičebný program.