



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

**2.12.- 4.12.2011**

**3 dňový pobyt** od piatka do nedele

**CENA:** pre 1 osobu **129 €**

**CENA u inštruktora:** pre 1 osobu **99 €**

**Pobyt zahŕňa:**

- **2 x ubytovanie v \*\*\* penzióne v komfortnej dvojľôžkovej 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.
- **6 lekcií 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 ... a príde Mikuláš ☺

**3.12.2011 – Stretnutie s Mikulášom**, maľovanie vianočných motívov aj s odmenami, rozdávanie darčiek, jazda na Mikulášovom poníkovi za poplatok ... viac informácií priamo na recepcii penziónu.

**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 20.11.2011 inak je rezervácia zrušená.

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

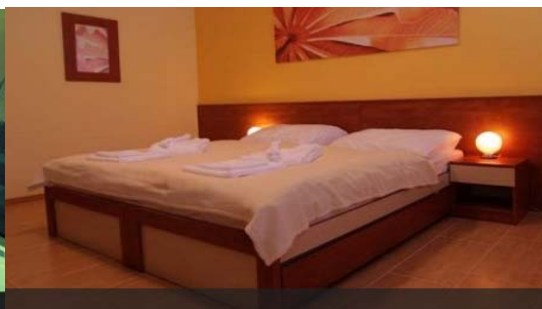
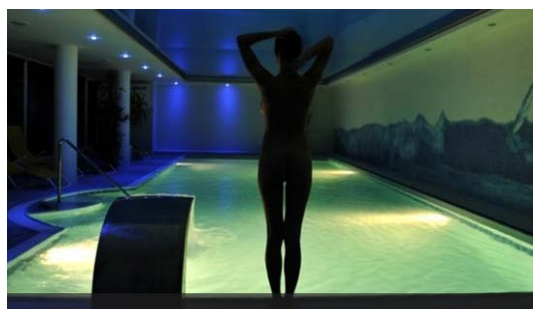
Cena platí pri plnom využití izby Standard. Príplatok za obsadenie izby len jednou osobou: 10 € / noc.

**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:

#### 2. december 2011 - piatok

| čas od - do          |  |
|----------------------|--|
| 14:00 – 15:45        | Príchod  |
| 15:45 – 16:00        | Privítanie pri recepcii                            |
| <b>16:00 – 17:00</b> | <b>PILATES I. s Jankou</b>                         |
| <b>17:00 – 18:00</b> | <b>PREDNÁŠKA: zdravý pohyb + diskusia s Jankou</b> |
| 18:30 – 19:30        | Večera   |
| do 21.00             | Bazén – možnosť využitia wellnessu, sáun           |
| do 22.00             | Bar / Voľný program                                |

#### 3. december 2011 - sobota

| čas od - do          |   |
|----------------------|---|
| 7:00 – 9:30          | Raňajky   |
| <b>10:00 – 11:00</b> | <b>ZUMBA Fitness s Ad'kou</b>                     |
| <b>11:00 – 11:45</b> | <b>PILATES II. s Jankou</b>                       |
| 12:00 – 14:00        | Obedy v Reštaurácií u Mlynárky (vedľa)            |
| do 17.00             | Obedy á la carte                                  |
| <b>14:00 – 15:00</b> | <b>PREDNÁŠKA: stravovanie + diskusia s Jankou</b> |
| <b>15:00 – 16:00</b> | <b>BELLY DANCE s Ad'kou</b>                       |
|                      | <b>Stretnutie s MIKULÁŠOM pre deti</b>            |
| 18:30 – 19:30        | Večera  |
| do 21.00             | Bazén – možnosť využitia wellnessu, sáun          |
| do 22.00             | Bar / Voľný program                               |

#### 4. december 2011 - nedeľa

| čas od - do          |   |
|----------------------|---|
| 7:00 – 9:30          | Raňajky   |
| <b>10:00 – 11:00</b> | <b>ZUMBA GOLD s Ad'kou</b>                        |
| <b>11:00 – 11:45</b> | <b>STREČING a RELAX s Jankou</b>                  |
| <b>11:45 – 12:00</b> | <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.*