



VIKEND ZATE V DOBRNI

22. 11. 2013-24. 11. 2013
TERME DOBRNA, Hotel Vita****

Vikend program narejen zate!

Privošči si aktiven vikend, kjer boš kombinirala vodene interdisciplinarne intenzivne treninge VIIT® Alenke Košir in uživanje v Termah Dobrna.

Voditeljica: Alenka Košir

PROGRAM

PETEK, 22. 11. 2013

- 15.00-16.30** Prihod in prijava na recepciji, namestitev v sobe
- 16.30-16.45** Predstavitve VIKENDA ZATE v Dobrni z Alenko Košir
urnik in treningi VIIT® Alenka Košir
- 16.45-18.30** Predavanje »Nič ne uničuje telesa bolj kot ne gibanje«
- 18.30-20.00** Po izbiri savna, bazeni, klepet ali počitek
- 20.00-22.00** Večerja
- 22.00** Druženje v kavarni hotela

SOBOTA, 23. 11. 2013

- 08.00-09.00** Jutranji VIIT® trening na svežem zraku (pred Zdraviliškim domom) - v primeru slabega vremena v dvorani Zdraviliškega doma
- 09.00-10.30** Zajtrk
- 10.30-11.30** Predavanje ginekologinje Term Dobrna, dr. Marije Ocvirk »Delovanje naravnih terapij (fango, šota, termalne vode) na žensko telo«
- 11.30-13.00** Dopoldansko razvajanje v savni, bazenih s termalno vodo in na predhodno rezerviranih wellnes in kozmetičnih tretmajih
- 13.00-15.00** Kosilo (z doplačilom)
- 15.00-18.00** Popoldanski wellnes s predhodno rezerviranimi tretmaji, **vmes**
- 15.30-17.00** Predavanje Alenke Košir »S prehrano in gibanjem do zdravja«
- 18.00-19.00** Večerni VIIT® trening (v dvorani Zdraviliškega doma)
- 19.00-21.00** Večerja
- 21.00** VIIT® večerno druženje

NEDELJA, 24. 11. 2013

- 08.00-09.00** Jutranji VIIT® trening na svežem zraku (pred Zdraviliškim domom)
- 09.00-10.30** Zajtrk
- 10.30-13.00** Sunday wellness z masažami, savno in plavanjem v termalni vodi za sprostitev po aktivnem vikendu
- 13.00-14.30** Kosilo (z doplačilom) in počitek
- 14.30-17.00** Savna, bazeni, oz. obisk predhodno rezerviranih masaž in ostalih wellnes in kozmetičnih tretmajev
- 17.00** Zaključek dogodka in odjava na recepciji

Informacije: mail: info@itravelslovenia.si
telefon: **030 310 010**

www.itravelslovenia.si
<https://www.facebook.com/ItravelSlovenia>