

Wczasy wellness

Program wczasów obejmuje:

- Zajęcia sportowo-rekreacyjne (elementy jogi, pilates, stretchingu, aerobiku, ćwiczeń modelujących i wzmacniających wybrane partie mięśni);
- Zabiegi relaksacyjne i odnowy biologicznej, w tym:
 - Masaż - klasyczny, częściowy lub całościowy, który może być przeplatany elementami innych technik (drenaż limfatyczny, chiński masaż 7 linii, refleksoterapia i in.), relaks z użyciem olejków wyszczuplających.
 - Sauna - zewnętrzna, ogrodowa, położona przy wodospadzie - wspaniały sposób na ujędrnienie i wyszczuplenie ciała, usunięcie zalegających w organizmie toksyn, rozluźnienie po ćwiczeniach fizycznych oraz zwiększenie odporności ustroju;
- Warsztaty technik relaksacyjnych;
- Lekką, zrównoważoną dietę, urozmaiconą świeżymi sokami owocowymi i warzywnymi.

Proponujemy pobyty weekendowe lub tygodniowe (opisy na następnych stronach).

Weekend dla zdrowia i urody (przyjazd w piątek - wyjazd w niedzielę)

- * 2 noclegi,
- * 2 śniadania, 2 obiady, 2 kolacje
- * zajęcia sportowo-rekreacyjne z instruktorem
- * zabiegi odnowy biologicznej: masaż, sauna.

Cena: 200 zł (cena nie obejmuje masażu - rodzaj, czas trwania masażu i ilość zabiegów ustalane są indywidualnie z masażystą).

Szczegółowy program:

Piątek wieczorem:

BPU (biodra, pośladki, uda) - intensywna rozgrzewka, a następnie ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające wybrane grupy mięśniowe w pozycjach izolowanych, wykonywane w umiarkowanym tempie.

Relaksacja (trening Schulca) - pełny relaks przy uspokajającej muzyce i unoszącym się w powietrzu zapachu uspokajających olejków eterycznych.

Sobota:

Do południa:

Marszobieg na świeżym powietrzu, połączony z ćwiczeniami kształtującymi i oddechowymi, lub aerobic - ćwiczenia poprawiające sprawność układu oddechowego i krążenia, zakończone ćwiczeniami rozluźniającymi, rozciągającymi i oddechowymi.

Po południu:

Pilates - łatwe ćwiczenia wspaniale kształtujące sylwetkę, wykonywane w spokojnym tempie, połączone z koncentracją umysłu i kontrolą oddechu.

Wieczór:

Czas na zabiegi relaksacyjne: saunę i/lub masaż.

Niedziela do południa:

Stretching - stopniowe i kontrolowane rozciąganie mięśni, poprawiające elastyczność mięśni i zwiększające zakres ruchomości stawów, rozluźnienie i odprężenie.

Wczasy tygodniowe (rozpoczynają się i kończą obiadem w sobotę)

- * 7 noclegów
- * codzienne wyżywienie: śniadanie, obiad, kolacja
- * zajęcia sportowo-rekreacyjne z instruktorem
- * zabiegi odnowy biologicznej: masaż, sauna.

Cena: 650 zł (cena nie obejmuje masażu - rodzaj, czas trwania masażu i ilość zabiegów ustalane są indywidualnie z masażystą).

Szczegółowy program:

Codziennie przed śniadaniem powitanie dnia: krótka seria ćwiczeń łagodnie pobudzających i rozgrzewających organizm, głównie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

Do południa i po południu: sesja ćwiczeń na sali lub na powietrzu.

Popołudnie i wieczór: czas na masaż, zabiegi relaksacyjne, i saunę

Rodzaj i program ćwiczeń dostosowany będzie do kondycji uczestników i warunków pogodowych i może obejmować:

ĆWICZENIA W TERENIE:

intensywne marsze, marszobiegi, wycieczkę wybranym szlakiem Beskidu Wyspowego zakończone sesją regeneracyjną (joga, stretching);

SZKOŁA KRĘGOSŁUPA:

program p. Lelek: pilates + trening izometryczny, wzmocnienie mięśni grzbietu, rozluźnienie mięśni karku, porady jak chronić nasz kręgosłup podczas wykonywania codziennych czynności; lub

program p. Sowy: zestaw ćwiczeń oparty na ćwiczeniach Bodyball, Overball, Pilates, Body&Mind.

WARSZTATY TECHNIK RELAKSACYJNYCH:

doskonałe uzupełnienie treningu fizycznego, zajęcia przybliżające techniki, które pomogą utrzymać wewnętrzną równowagę oraz rozładować stres i napięcie emocjonalne towarzyszące nam w codziennym życiu.

Program i prowadzenie:

Małgorzata Jamróz - zajęcia weekendowe

Absolwentka wydziału wychowania fizycznego oraz wydziału rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Od dziesięciu lat prowadzi zajęcia sportowo rekreacyjne oraz fitness. Uczestniczy w wielu formach doskonalenia zawodowego oraz konwencjach fitness. Obecnie prowadzi zajęcia stepu oraz aerobiku w klubie „Fit - line.”

Kinga Szwed

Wykształcenie w zakresie rekreacji ruchowej zdobywała między innymi w Centrum Szkolenia Instruktorów „Aerofit” w Olsztynie (kurs rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness), Studio Gimnastycznym Femina w Krakowie oraz A&J Fitness Club w Krakowie (kursy instruktora rekreacji ogólnej i gimnastyki rekreacyjnej). Uczestniczyła również w szkoleniu Nike Basic II w Warszawie. Prowadziła zajęcia w wielu krakowskich klubach, między innymi w Feminie, Fitness&Fun, Azik, studio Linia, studio urody Quadra, centrum sportu i rekreacji Escada.

Aleksandra Lelek

Absolwentka AWF w Krakowie, kierunek fizjoterapia. Ukończyła dodatkowy kurs instruktora rekreacji ogólnej ze specjalnością fitness w Studio Gimnastycznym Femina w Krakowie oraz policealne studium zawodowe ze specjalnością masaż leczniczy. Obecnie prowadzi zajęcia w klubach w Krakowie.

Joanna Sowa

Przygotowanie instruktorskie zdobywała m.in. na kursie Instruktora Rekreacji Ruchowej w Wojewódzkim Ośrodku Metodyczno-Szkoleniowym KTKKF w Krakowie, na szkoleniach „Prozdrowotny Klub Fitness” organizowanych przez dr. Jolantę Kühbauch, autorkę programu Austriackiej Szkoły Kręgosłupa, oraz na wielu innych dodatkowych kursach. W latach 2000-2004 prowadziła klub „Dekor” w Krakowie, który jako jeden z pierwszych w Polsce uzyskał certyfikat klubu prozdrowotnego.

Ważne

Każdy uczestnik powinien uzyskać potwierdzenie lekarza pierwszego kontaktu, że nie istnieją przeciwwskazania do wykonywania opisywanych ćwiczeń lub korzystania z sauny.

Istnieje możliwość zorganizowania opieki oraz zajęć rekreacyjnych - gier i zabaw dla dzieci.

Zapisy przyjmujemy od maja 2006 r.

Warunkiem odbycia się turnusu jest zebranie co najmniej siedmioosobowej grupy.