

Детокс програма

КОМПЛЕКС ТРАКИЕЦ



ДЕТОКС ОТВЪТРЕ-НАВЪН:

Сега е един от най-подходящите моменти за детокс, за да се подготвиш за лятото, като пречистиш и подсилиш организма си. Освобождаваш се от токсините чрез разтоварващ режим, съчетан с подходящи спортни занимания.

Какви са бонусите за тялото?

Прощаваш се с няколко килограма, подобряваш работата на стомашно-чревния тракт, подсилваш имунната система, зареждаш се енергия и прекрасно настроение.

НАПРАВИ ГО ЗА СЕБЕ СИ В КОМПЛЕКС ТРАКИЕЦ:

Организираме специален Детокс уикенд „ОТВЪТРЕ-НАВЪН“, защото смятаме, че промяната започва отвътре! Целта е да се пречистим от токсините и подготвим телата си за лятото и да се научим как да се поддържаме в добра кондиция, как да водим по здравословен и балансиран начин на живот.



Детокс програма включва:

- 4 нощувки
- Хранене по режим
- Три тренировки по лечебна гимнастика с Ради
- Две тренировки по Йога
- Тренировка по Зумба
- Две забавни вечери
- Ползване на релакс (сауна, парна баня, вътрешно и външно джакузи, басейн)

Цена на човек: 462,00лв

Информация:

- Първите 12 записали се получават 10% отстъпка и БОНУС 10-минутна разходка на кон, без предварително записване.
- Включена е специална беседа за това как да поддържаме телата си здрави и красиви
- Храненето е по режим, изготвен от диетолог, и е задължителна част от цялостната програма
- На място ще има специален уред – лимфопреса (процедурата трае 15 мин.)
- Допълнителни дейности: всеки може да запише масаж, езда...
- Настаняването е по двама или трима в стая
- За единично настаняване се доплаща 100 лв.



Програма

02.06.2019 г. /неделя/

Ден I

След 14:00	Пристигане и настаняване
15:00	Welcome meeting с чай детокс
16:30	Следобедна закуска
16:00-19:00	Свободно време (езда, релакс, разходка)
20:00	Вечеря детокс

03.06.2019 г. /понеделник/

Ден II

8:00-9:00	Чай детокс и разходка по река Тикла (2 км.)
9:15-10:15	Закуска детокс
10:30	Чай детокс
11:00-12:00	Тренировка по лечебна гимнастика с Ради
12:30-13:30	Обяд детокс
13:30-14:30	Беседа - Здравословен начин на мислене
14:30-16:30	Свободно време (езда, релакс, разходка)
15:00	Чай детокс
16:30	Следобедна закуска
18:00-19:00	Йога
20:00-21:00	Вечеря детокс
21:00-23:00	Традиционна българска вечер с народни танци



04.06.2019 г. /вторник/

Ден III

8:00	Чай детокс
8:30-9:30	Йога с Елица
9:30-10:30	Закуска детокс
10:30-15:00	Поход с обяд детокс навън
15:00	Чай детокс
16:30	Следобедна закуска
15:30-19:30	Свободно време (езда, релакс, разходка)
20:00	Вечеря детокс

05.06.2019 г. /сряда/

Ден IV

8:00-9:00	Чай детокс и разходка по река Тикла (2 км.)
9:15-10:15	Закуска детокс
10:30	Чай детокс
10:30-11:30	Зумба с Наталия
12:30-13:30	Обяд детокс
13:30-18:00	Свободно време (езда, релакс, разходка)
15:00	Чай детокс
16:30	Следобедна закуска
17:30-18:30	Тренировка по лечебна гимнастика с Ради
20:00-21:00	Вечеря детокс
21:00-23:00	Диско вечер с танци - да се забавляваме, докато изгорим малко калории

06.06.2019 г. /четвъртък/

Ден V

8:00-9:00	Чай детокс и разходка по река Тикла (2 км.)
9:15-10:15	Закуска детокс
10:30-11:30	Тренировка по лечебна гимнастика с Ради
11:30	Чай детокс изпращане на участничките

