

4. prodloužený Pilates víkend na Šumavě

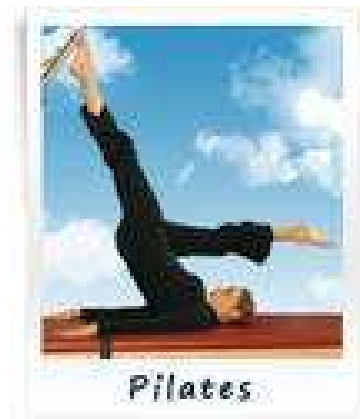
Termín: 13.-15. dubna 2012

Místo: Hotel Šumava

Kašperské Hory – Amálino údolí

www.sumavahotel.cz

Cena: 2.500Kč



V ceně je zahrnuto:

- ubytování v komfortních 2-4 lůžkových pokojích
- 2x snídaně, 2x večeře formou bufetu
- volný vstup do posilovny, tělocvičny a na tenisové kurty
- v pátek a v sobotu privátní vstup pro naši skupinu , tj. 4 hodiny sauny + 4 hodiny vřívkvy
- lekce cvičení
 - Pilates/ Pilates s overballem, gumou, Core Bandem, ručníkem/
 - Pilates Body Walk
 - Cvičení s gymnastickými míči
 - SM-System
 - Power Yoga
- přednášky o zdravé výživě
- taneční představení

Instruktoři:

Iva Vastlová, tel: 602 255 426, e-mail: ivavastlova@tiscali.cz

Hanka Draždáková, tel: 607 871 525, e-mail: haninauhl@seznam.cz

a hosté

Přihlášky zasílejte instruktorům nejpozději do 29.2.2012.

Platba na účet č. 462911001/5500, v.s. je vaše RČ, nejpozději do 4.3.2012.

Storno podmínky: 14 dní a 10. dní před příjezdem: 20% z ceny stornovaných osob/pokojů

10 dní až 7 dní před Příjezdem: 30% z ceny stornovaných osob/pokojů

7dní až 3 dny před příjezdem: 50% z ceny stornovaných osob/pokojů

3 dny a méně před příjezdem: 100% z ceny stornovaných osob/pokojů

S sebou si vezměte:podložku na cvičení, overball, šál nebo velký ručník jako pomůcku na cvičení, pohodlný úbor na cvičení, ponožky (Pilates se cvičí se na boso), plavky, župan, in-line brusle, kolo, boty na cvičení do tělocvičny, oblečení do přírody