

Fit pobyt
so Zorou
Czoborovou

V HOTELI HILLS****
STARÁ LESNÁ



INFORMÁCIE A REZERVÁCIE

repcia@aquacity.sk.sk | tel. č.: +421 910 802 309
www.hotelhills.sk

Fit pobyt

Druhy cvičení

RÁNO

STEP INTERVAL BODY WORK - Je zameraný na spaľovanie tuku, kondičný tréning, posilňovanie najdôležitejších svalových skupín ako ramena, chrbát, brucho, sedacie svalstvo, stehna a lýtka. Počas cvičenia využívame kondičnú časť, pri ktorej dochádza k spaľovaniu tuku na stepery. Na posilňovanie používame i jednoručné 1 kg činky a gumené expandery, lopty atď.

OBED

BRUCHO / ZADOK / STEHNÁ - Cvičenie je zamerané na intenzívne precvičenie brušného a sedacieho svalstva. Naučíte sa detailnú techniku jednotlivých cvikov, ktoré postupne spojíme do kombinácií v sériách s minimálnym oddychom a s najväčšou intenzitou. Vaše svaly budú namáhané až do pocitu pálenia. Počas 30 min vykonáme približne 400-600 cvikov na každú svalovú skupinu.

VEČER

ZORALATES - Vás naučí posilňovacie a kompenzačné cvičenia pre zdravý, spevnený chrbát. Zahŕňa v sebe prvky PILATESU, JÓGY, POSILŇOVANIA a STREČINGU. Je vhodné pre deti aj dospelých trpiacich bolesťami v oblasti bedrovej chrbtice, so skoliózou, pre ľudí s nadváhou a bolesťami v kĺboch atď. Je vynikajúcou prevenciou pred zraneniami pri športoch, kde dochádza k jednostrannému preťažovaniu organizmu (golf, tenis, hokej, atď.). Pri cvičení sa veľký dôraz kladie na hlboké bránicové dýchanie, posilnenie vnútorného stabilizačného systému a správne zapájanie hlbokých svalov trupu, ktoré udržiavajú stabilitu chrbtice a tela. Cieľom ZORALATES je vytvoriť pevný svalový korzet, ktorý ochráni celú vašu chrbticu.

STREČING - Vás naučí systém naťahovacích cvičení, ktoré by mali byť pravidelnou súčasťou vášho života. Pomocou strečingu docielite zlepšenie elasticity vášho svalstva, zväčšíte zónu, v ktorej sa sval cíti pohodlne a bezbolestne. Zároveň zväčšíte kĺbovú pohyblivosť a odstránite psychické aj svalové napätia z každodenného vyťaženia a stresu. Strečing je dôležitá prevencia pred zraneniami. Jeho pravidelným cvičením vo veľkej miere ovplyvníte vaše správne držanie tela, urýchlíte regeneráciu svalstva a odstránite svalové nerovnováhy.

Teším sa na Vás!

Zora Czoborová

Fit pobyt

SO ZOROU CZOBOROVOU

Pobyt sme pripravili pre všetkých klientov, ktorí majú záujem o aktívnu formu oddychu a cvičenie v kombinácii s relaxom. Ak potrebujete vypnúť od pracovného stresu, rodinných povinností, načerpať potrebnú energiu, neváhajte. Podte si užiť predĺžený víkend a trojfázové cvičenie pod osobným vedením majsterky sveta v aerobiku Mgr. Zory Czoborovej. Program je zostavený tak, aby každodenne dochádzalo k spaľovaniu tuku, posilňovaniu a tvarovaniu najdôležitejších svalových skupín, k spevňovaniu vnútorného stabilizačného systému a odstráneniu bolesti chrbta. Cieľom tohto pobytu je naučiť klientov správne technicky cvičiť. Dôraz bude kladený na správne držanie tela, techniku dýchania a výber najvhodnejších a najúčinnějších cvikov. Dostanete kompletne informácie o správnej a predovšetkým zdravej výžive, o doplnkoch výživy a pitnom režime. Pochopíte ako vaše telo reaguje na fyzický tréning a zdravú stravu. Na základe získaných vedomostí z FITPOBYTU budete môcť samostatne pokračovať aj v domácom prostredí.

O pobytach so Zorou je známe, že sa okamžite nadväzujú nové priateľstvá a relaxuje sa v „SUPER PARTII“, takže táto ponuka určite zaujme aj klientov, ktorí nemajú „parťáka“ na FITPOBYT.

Hotel Hills****

Sa nachádza uprostred čarovnej tatranskej prírody v Starej Lesnej. Exkluzívny hotel vás očarí svojou atmosférou, luxusným vybavením a výnimočnými wellness službami. Široká ponuka ubytovania v rôznych kategóriách izieb, prírodné interiérové a exteriérové wellness centrum, gastronómia založená na najnovších trendoch, konferenčné priestory prispôsobené náročným požiadavkám v oblasti eventov, svadieb a firemných akcií, zaraďujú tento hotel k TOP hotelom na Slovensku, ktorý si zamilujete.

Nature Wellness centrum. Doprajte si vnútornú aj fyzickú rovnováhu, výnimočnú wellness starostlivosť a silu prírodných bylín a vonných esencií. Súčasťou wellness centra sú sauny a inhalácie (fínska, ceremoniálna, bylinková, eukalyptová a soľná sauna), zážitkové sprchy, ľadopád, ochladzovací bazén, relaxačná vonná miestnosť s vonkajšou terasou, exteriérové horské jazierko s vírivkou, relaxačný bazén s atrakciami a oddychovou zónou, jacuzzi a vodné wellness bary.

Vychutnajte si úžasné panoramatické výhľady na okolité hory pri vašich wellness zážitkoch.

HILLS RESTAURANT

ponúka jednu z foriem zážitkovej gastronómie „FRONT COOKING“, kde vám šéfkuchár pripraví jedlo pred očami hostí. Pri raňajkách alebo večernej grilovačke či „a la carte“ večeri sa čakanie zmení na očakávanie so zážitkom exkluzivity. Počas roka hotel organizuje zážitkové pobyty Chef's table s tými najlepšimi šéfkuchármi na Slovensku.

Široká ponuka ubytovania v rôznych kategóriách izieb. V cene pobytu je zahrnuté:

- Ubytovanie podľa typu izby
- Raňajky, obed, večera
- 1 x uvítací nápoj
- wellness party drink
- cvičenie so Zorou Czoborovou podľa programu
- neobmedzený vstup do Nature Wellness
- župan, kávový a čajový servis na izbe
- WiFi pripojenie na internet a bezplatné parkovanie

