

# Prodloužený Pilates víkend

Aktivně relaxační cvičení víkend v klidném prostředí Šumavy v novém Hotelu České Žleby

**Termín:** 20.-22. 5. 2011 (pátek – neděle)

**Místo:** Hotel České Žleby, [www.hotcz.cz](http://www.hotcz.cz)

**Cena:** 2.000 Kč

Cvičení je určeno pro pokročilé, ale i pro úplně začátečníky. Hodiny budou přizpůsobeny tak, aby si s námi začali každý.

## V ceně je zahrnuto:

- ubytování v komfortních 2-4 lůžkových pokojích nebo apartmánech vybavených kompletním soc. zařízením, TV, internetem
- volný vstup do bazénu s protiproudem, vřivky a sauny
- 5 Pilates lekcí cvičení (Pilates, Pilates s care Bandem, Pilates s overballem)
- 2x snídaně, 2x večeře

## Instruktoři:

Iva Vastlová, tel: 602 255 426, e-mail: [ivavastlova@tiscali.cz](mailto:ivavastlova@tiscali.cz)

Hanka Draždáková, tel: 607 871 525, e-mail: [haninaufil@seznam.cz](mailto:haninaufil@seznam.cz)

Přihlášky zasílejte instruktorům. **Uzávěrka rezervací nejpozději do 30. dubna 2011.**

Platba hotově instruktorům při rezervaci.

*Neváhejte kapacita je omezená, přihlašte se včas! Po uzávěře uzavřeme již volná místa a možnost výběru pokojů.*

## S sebou si vezměte:

podložku na cvičení, overball, šál nebo velký ručník jako pomůcky na cvičení, pohodlný úbor na cvičení, pomůcky (Pilates se cvičí se na bosu), plavky, župan, in-line brusle, boty na cvičení do tělocvičny, oblečení do přírody

## Volný program můžete využít objednáním dalších služeb:

Cvičení:

Aqua Aerobik

Zumba

TaeBo

Služby:

Kosmetiku, pedikúru, manikúru, masáže

- tyto služby je nutné rezervovat předem na tel: 773 380 189, z důvodu omezené kapacity, dle cenové nabídky hotelu.

Další:

In-line dráha Stožec- Nová Pev- Stožec 30km

pěší výlet nebo na kole - neomezené možnosti výletů