

# Prodloužený Pilates víkend na Šumavě

Kde budeme aktivně relaxovat při cvičení Pilates v klidném prostředí Šumavy v novém Hotelu České Žleby

**Termín:** 8.-10. 10. 2010 (pátek – neděle)

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

**Cena:** 1.920 Kč

Cvičení je určeno pro pokročilé, ale i pro úplně začátečníky. Hodiny budou přizpůsobeny tak, aby si s námi zacvičil každý a něco nového se naučil.

## 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, vířivky a sauny
- 9 lekcí cvičení
- 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: [haninauhl@seznam.cz](mailto:haninauhl@seznam.cz)

Alena Nejedlá, tel: 737 688 988, e-mail: [alenska.nejedla@seznam.cz](mailto:alenska.nejedla@seznam.cz)

Přihlášky zasílejte instruktorům. **Uzávěrka rezervací nejpozději do 20. září. 2010.**  
Platba hotově instruktorům při rezervaci.

*Neváhejte kapacita je omezená, přihlašte se včas!*

## S sebou si vezměte:

- podložku na cvičení
- šál nebo velký ručník jako pomůcku na cvičení
- pohodlný úbor na cvičení, ponožky (cvičt se na bosu)
- plavky
- kolo (možnost zapůjčení 11ks kol ve Stožci)
- in-line brusle
- boty na cvičení do tělocvičny
- oblečení do přírody

### *Program:*

#### ***Pátek:***

*17.00h příjezd a ubytování*

*18.00-19.00h Pilates*

*19.00-21.00h večeře*

#### ***Sobota:***

*8.00-9.00h snídaně*

*9.00-11.00h Pilates*

*11.00-16.30h volný program*

*17.00-19.00h Pilates*

*19.30-20.30 večeře*

*20.30- 21.30 překvapení*

#### ***Neděle:***

*8.00-9.00h snídaně*

*9.00-11.00h Pilates*

*11.30-12.30h oběd*

*13.00- 15.00h Pilates*

*Odjezd*

### *Volný program můžete využít:*

#### ***relaxačně:***

*bazén, saunu, vířivku*

*masáže Shiatsu*

*Aqua Aerobik*

*Kosmetiku, pedikúru, manikúru*

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

#### ***aktivně:***

*In-line dráha Stožec- Nová Pec- Stožec 30km*

*Pěší výlet nebo na kole - neomezené možnosti výletů*

*Možnost zakoupení sportovního oblečení firmy AL'EA*