



AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2022

Získejte kondici na příjemné dovolené

Vážení přátelé,

společnost STOB nabízí již přes 30 let mnoho termínů aktivní dovolené. Jsou určeny pro všechny zájemce, kteří si uvědomují, že aktivně strávená dovolená je mnohem efektivnější a radostnější než pasivní odpočinek. Zúčastnit se jich mohou i jednotlivci. V roce 2021 se navzdory složité epidemické situaci podařilo zrealizovat všechny pobyty v tuzemsku i řadu pobytů v zahraničí. I pro rok 2022 jsme pro vás připravili pobyty v řadě atraktivních destinací. Pobyty máme nasmlouvané u příslušných ubytovacích zařízení a cestovních kanceláří. Vzhledem k vývoji inflace však nelze vyloučit, že u některých pobytů ještě dojde ke změně ceny. V tomto ohledu vás prosíme o pochopení, protože se jedná o situaci, kterou nejsme schopni předvídat ani ovlivnit.

Program pobytů tvoří především rozmanitá pohybová aktivita. Základem je cvičení pod vedením cvičitelek společnosti STOB. Další druhy pohybových aktivit a nadstandardních služeb jsou uvedeny u jednotlivých pobytových míst. V průběhu pobytů budou mít účastníci možnost konzultovat s odborníky své problémy týkající se nadváhy, fyzické zdatnosti a vhodné pohybové aktivity. Z bohatého programu si vyberou aktivity, které jim budou vyhovovat. U některých pobytů bude nabídnuto měření složení těla s interpretací.

Typ ubytování je uveden u každého pobytu.

Stravování v rozsahu plné penze či polopenze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy. U každého ze zahraničních pobytů je uveden typ stravování. Pokud není stravování zajištěno, jsou v okolí ubytování četné možnosti stravování či nákupu potravin a apartmány jsou vybaveny kuchyňkou.

V ceně tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program, nejsou v ní zahrnuty lázeňské a místní poplatky. U zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava, letištní a bezpečnostní taxa, společný program, popř. strava. Během pobytu o vás budou pečovat lektoři společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých pobytů. V případě vážných důvodů si vyhradíme právo jejich změny.

Máte-li o některý z nabízených pobytů zájem, podrobné informace najdete na www.stob.cz v záložce „Aktivní dovolená“. Na pobyty se hlase prostřednictvím objednacích formulářů na www.stob.cz kliknutím na tlačítko „Chci vyrazit na dovolenou“ u příslušného pobytu. Bližší informace získáte na e-mailové adrese malkova@stob.cz či na telefonním čísle **608 834 816**. Fotografie z pobytových míst si můžete prohlédnout na www.stobklub.cz/fotogalerie/ivamal.

Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty. Po vyplnění a odeslání objednacích formulářů obdržíte obratem od automatizovaného rezervačního systému informace o vybraném pobytu. Pokud byste tuto automatickou odpověď nedostali, znamená to, že spadla buď do spamu, nebo ji váš server odmítl přijmout, popř. jste uvedli nesprávnou e-mailovou adresu. V takovém případě to oznamte ihned na e-mailovou adresu malkova@stob.cz, odkud dostanete informace znovu. Součástí informací je **závazná přihláška – cestovní smlouva**, kterou prosíme vyplnit a zaslat obratem na e-mailovou adresu malkova@stob.cz. Závaznou přihlášku můžete buď okopírovat do

některého textového editoru (např. word) a v něm ji vyplnit (popř. naskenovat či ofotit), nebo přímo odpovědět na obdržený e-mail a v odpovědi závaznou přihlášku vyplnit, stačí bez vlastnoručního podpisu. Přijetí závazné přihlášky vám potvrdíme e-mailem nejpozději do týdne. Pokud byste do té doby potvrzení nedostali, ihned nás kontaktujte. Věnujte, prosím, zvýšenou pozornost tomu, abyste uváděli správnou e-mailovou adresu, kterou skutečně používáte. Při uvedení služební e-mailové adresy si ověřte, zda váš zaměstnavatel neblokuje e-maily zaslané z neznámé adresy a nezařazuje je automaticky mezi nevyžádané zprávy – spamy. Pokud by se po odeslání přihlášky vaše e-mailová adresa změnila, nezapomeňte nás o tom neprodleně informovat.

Zahraniční pobyty budou organizačně zajišťovat cestovní kanceláře uvedené u jednotlivých pobytů. Vaše elektronické přihlášky z internetových stránek www.stob.cz budou automaticky přesměrovány na příslušné cestovní kanceláře. V žádném případě se nehlase rovnou u cestovních kanceláří. Po obdržení přihlášky vám cestovní kancelář zašle pokyny k vybranému pobytu, cestovní smlouvu, všeobecné informace a vyzve vás k úhradě pobytu.

Obsazování pobytů

Pobyty budou obsazovány podle data došlých přihlášek. Neotálejte ani s přihláškami na pobyty, které se budou konat až na podzim. V průběhu roku reagujeme pružně na zájem klientů o jednotlivé pobyty a v případě menšího zájmu snižujeme s dostatečným předstihem (podle storno podmínek jednotlivých cestovních kanceláří) objednanou kapacitu. Necháte-li přihlášku až na pozdější termín, může se k vaší i naší lítosti stát, že se už pro vás nenajde místo, protože redukovanou kapacitu nebude možné nazpět navýšit. V případě exotických pobytů garantujeme cenu jen do doby uvedené na www.stob.cz/cs/aktivni-dovolená. Vzhledem k navyšování ceny letenky s blížící se dobou odletu je třeba pobyt objednávat ve větším časovém předstihu.

Na setkání s vámi při některém z pobytů se těší

Iva Malkova



SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY

NÁVŠTĚVA SVĚTOVÉ VÝSTAVY EXPO 2020

Místo pobytu: Emiráť Ras Al Khaimah (7 nocí),
Dubaj (2 noci)

Termín: 18. 1. – 27. 1. 2022

Ubytování: Hotel Hilton Ras Al Khaimah***** přímo na pláži, luxusní dvoulůžkové pokoje, 5 venkovních bazénů, celodenní fitness, wellness

Hotel Citymax Al Barsha***, dvoulůžkové pokoje

Stravování: polopenze v hotelu Hilton Ras Al Khaimah (možnost dokoupení all inclusive), snídaně v hotelu Citymax Al Barsha

Doprava: letecky 5 hodin se společností Emirates, transfer do hotelu 90 minut autobusem

Pláž: soukromá 1,5 km dlouhá pláž s bílým pískem přímo u hotelu Hilton

Program: během pobytu v hotelu Ras Al Khaimah 2x denně cvičení (zdravotní cvičení, relaxační cvičení, pilates, posilování, aerobik), procházky po pláži, koupání v moři. V Dubaji se 1. den uskuteční půldenní výlet Dubai city tour s českým průvodcem. Celý 2. den bude věnován návštěvě dechberoucí světové výstavy EXPO 2020. Celodenní vstupenka na výstavu je součástí letenky letecké společnosti Emirates.

Cena: 37 200 Kč – cena garantována jen do půli prosince, pak může dojít ke zdražení letenek

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Hana Hejlová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Elixír Tours.

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM

KANÁRSKÉ OSTROVY

TRADIČNÍ POBYT

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus: 20. 2. – 27. 2. 2022

2. turnus: 27. 2. – 6. 3. 2022

spojený 1. a 2. turnus: 20. 2. – 6. 3. 2022

Ubytování: studia Palm Garden pro dvě osoby s výhledem na moře, obytná místnost se dvěma lůžky, kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazén

Stravování: bez stravování, v blízkosti komplexu Palm Garden stravovací i nákupní možnosti

Doprava: letecky

Pláž: velká, mnoho kilometrů dlouhá písčiná pláž, vzdálená 300 m od komplexu Palm Garden

Program: různé druhy cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

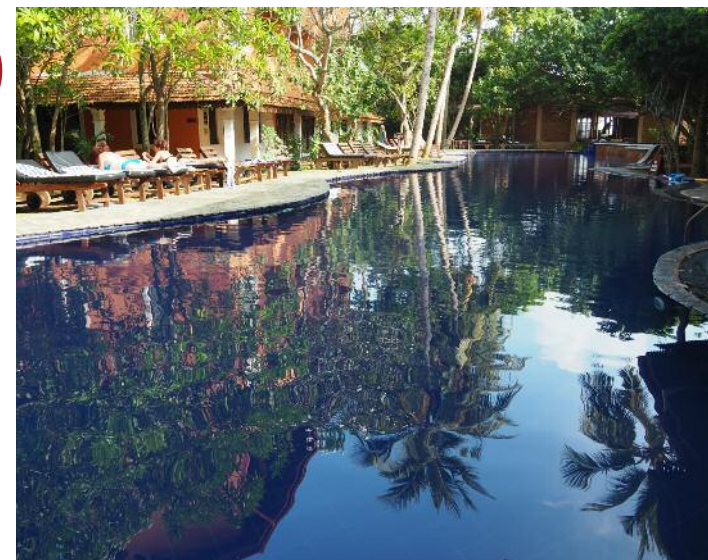
Cena: 1. a 2. turnus – 19 400 Kč, spojený 14denní turnus – 26 400 Kč

Kapacita: 24 osob v každém turnusu

Organizace programu: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Canaria Travel.

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM



aparát, kožní problémy apod.), STOB zde neorganizuje žádné cvičení, které při ajurvédské léčbě není přínosem. Je možné se zúčastnit dalších aktivit resortu, které jsou již v ceně, jako je jóga, meditace, kurzy vaření, výlety apod.

Cena: od 80 000 Kč za dvoutýdenní pobyt dle ceny letenky, typu ubytování a programu

Organizace: Iva Málková, Hana Drábková (překlady u lékaře)

Letenky zajišťuje CK Siam Travel.

SRÍ LANKA

POBYT S KVALITNÍ AJURVÉDSKOU LÉČBOU

Místo pobytu: jihozápadní pobřeží Srí Lanky, Barberyn Beach Ayurveda Resort, Beruwala

Termín: 20. 3. – 20. 4. 2022, v tomto rozmezí lze vybrat dvou- či tří-týdenní pobyt

Ubytování: Sanatorium Barberyn Beach Ayurveda Resort v jednolůžkových, popř. na vyžádání ve dvoulůžkových pokojích (nižší cena) přímo u pláže v zahradě, kde lze v nádherném prostředí po procedurách relaxovat. Pokoje nejsou vybaveny klimatizací, protože to ajurveda nedoporučuje, v sanatoriu je malý počet výrazně dražších pokojů s možností klimatizace.

Stravování: v rozsahu plné penze určené na základě diagnostiky, skládá se především z čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, obilí, ryb, štáv a vede k redukci váhy

Doprava: letecky s přestupem v Dauhá

Pláž: písčiná pláž přímo před hotelem, koupání buď v oceánu s většími vlnami, nebo v laguně v klidném moři, k dispozici je i větší bazén s mořskou vodou a vířivkou

Program: hlavním programem je ajurvédská léčba v nejvyšší kvalitě organizovaná sanatoriem (redukce váhy, problémy s pohybovým

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ NOVÁ UBYTOVACÍ KAPACITA

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách, nádherné okolí s možností turistiky, čilý lázeňský život

Termín: 16. 3. – 20. 3. 2022

Ubytování: Wellness & Spa hotel Richard**** v blízkosti centra a zároveň na kraji lesoparku, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV, minibar, trezor, Wi-Fi zdarma i na pokoji

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní – možnost parkování za poplatek v blízkosti hotelu, autobusové i vlakové spojení

Program: zdravotní cvičení v tělocvičně gymnázia vzdáleného 100 m od hotelu, plavání v hotelovém bazénu, turistika, nordic walking, prohlídka Mariánských Lázní, přednášky ke zdravému životnímu stylu, za poplatek možné objednat procedury přímo v hotelu

Cena: 6500 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Jana Boučková

JE TŘEBA
SE HLÁSIT
OBRATEM

NOVÁ KNIHA

od zakladatelky STOBu Ivy Málkové
nejen o laskavém hubnutí



GOLF RESORT KONOPIŠTĚ

NAČERPEJTE ENERGIÍ TANCEM

Místo pobytu: areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

Termín: 25. 3. – 27. 3. 2022

Ubytování: prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, minibar, na některých pokojích Wi-Fi

Stravování: v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

Program: taneční formy cvičení, posilování, turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

Cena: 3900 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Vojta Lacko

LUHAČOVICE

ZÍSKEJTE JARNÍ ENERGIÍ

Místo pobytu: nejznámější lázeňské město na Moravě, hotel umístěn v klidové zóně na okraji města nedaleko přehrady, krásné okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí

Termín: 24. 4. – 30. 4. 2022

Ubytování: hotel Harmonie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), posilovna s trenérem, 3x za pobyt vstup do zážitkového bazénu, turistika, nordic walking, večerní tanec, za poplatek možnost využití wellness a masáží

Cena: 7200 Kč

Kapacita: 40 osob

Organizace programu: Miluška Nová

ŘECKO – OSTROV KRÉTA

NÁVRAT DO OBLÍBENÉ DESTINACE

Místo pobytu: letovisko Platanias na severním pobřeží ostrova

Termín: 8. 6. – 18. 6. 2022

Ubytování: penzion Chrisselen, studia pro 2–3 osoby budou obsazována 2 osobami, klimatizace, kuchyňský kout, sociální zařízení, balkon, TV, za poplatek trezor. V upravené a oplocené zahradě se nachází bazén, slunečníky a lehátka u bazénu zdarma. V areálu je minibar s Wi-Fi připojením.

Stravování: bez stravy, v bezprostřední blízkosti mnoho supermarketů a taveren

Doprava: letecky do Chanie a odtud 30 km autobusem

Pláž: široká písčiná pláž 200 m od penzionu

Program: různé druhy cvičení (bodybuilding, aerobní a zdravotní cvičení, s overbally, s gumičkami), turistika, nordic walking, plavání v moři, cvičení v bazénu, za poplatek výlety po ostrově

Cena: 16 500 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje INEX cestovní kancelář, s. r. o.



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

CVIČENÍ, TURISTIKA, WELLNESS I TANEC

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách, nádherné okolí s možností turistiky, čilý lázeňský život

Termín: 20. 6. – 26. 6. 2022

Ubytování: hotel Krakonoš, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní – možnost parkování přímo u hotelu, autobusové spojení

Program: různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), každý den plavání v hotelovém bazénu, turistika, nordic walking, večerní tanec, za poplatek možnost využití wellness

Cena: 7950 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Miluška Nová

GOLF RESORT KONOPIŠTĚ

BOHATÁ NABÍDKA CVIČENÍ A WELLNESS

Místo pobytu: areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

Termín: 24. 6. – 26. 6. 2022

Ubytování: prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, minibar, na některých pokojích Wi-Fi

Stravování: v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

Program: různé druhy cvičení (zdravotní, aerobní, posilování), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

Cena: 3900 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Hana Hejlová

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

S PROGRAMEM VŠÍMAVOSTI

Místo: město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

Termín: 26. 6. – 2. 7. 2022

Ubytování: Sporthotel v Areálu sportu, dvou- až čtyřlůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally a s gumičkami, na fitballech), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, večerní přednášky a workshopy s tematikou psychologických přístupů k redukci váhy (všímavé jedení), zvládání stresu apod., za poplatek diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

Cena: 6750 Kč

Kapacita: 38 osob

Organizace programu: Šárka Stibůrková, Petra Mocová



BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

OBLÍBENÁ KLASIKA

Místo: město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

Termín: 3. 7. – 9. 7. 2022

Ubytování: Sporthotel v Areálu sportu, dvou- až čtyřlůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally, gumičkami a terabandy, na fitballech), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, přednášky ke zdravému životnímu stylu, redukci nadváhy a pohybové aktivitě, za poplatek masáže, kosmetika

Cena: 6750 Kč

Kapacita: 38 osob

Organizace programu: Jana Machová, Jana Boučková



KLÍNY

PRODLOUŽENÝ VÍKEND V DOBĚ STÁTNÍHO SVÁTKU

Místo: sportovní středisko nad Litvínovem v lůnu Krušných hor s nádherným výhledem do kraje, obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

Termín: 3. 7. – 6. 7. 2022

Ubytování: hotel Emeran, dvoulůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala a další sportoviště (tenisové kurty, minigolf, bobová dráha, zapůjčení koloběžek), turistické trasy přímo od hotelu

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: různé druhy cvičení ve sportovní hale či na venkovním hřišti (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), turistika, nordic walking, večerní posezení u ohně při kytáře, výuka salsy a dalších tanců

Cena: 4600 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Miluška Nová, Karel Lisý

PÍSEK

POBYT NA BŘEHU OTAVY

Místo pobytu: romantické jihočeské město na břehu Otavy, v okolí krásná příroda a řada historických památek

Termín: 17. 7. – 23. 7. 2022

Ubytování: penzion Sport na břehu Otavy v bezprostřední blízkosti říční plovárny, dvou- až třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí, venkovní bazén

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení (bodybuilding, aerobní a zdravotní cvičení, s overbally, s gumičkami) v tělocvičně vzdálené 15 minut chůze od hotelu, turistika, nordic walking, koupání v Otavě, za poplatek možnost půjčení kol či kánoí

Cena: 6900 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Alena Zmeškalová

ŠPINDLERŮV MLÝN

LUXUSNÍ POBYT PRO MILOVNÍKY TURISTIKY

Místo pobytu: nejznámější krkonošské středisko

Termín: 31. 7. – 6. 8. 2022

Ubytování: Harmony Club Hotel****, komfortní dvoulůžkové pokoje, bazén s vířivkami, saunový svět, kryté tenisové kurty, 10 minut od centra a od lanovky na Medvědin

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: zdravotní cvičení v sále hotelu, plavání v hotelovém bazénu, vířivka, každodenní turistika v krásné krkonošské přírodě pro zdatné i méně zdatné turisty, nordic walking, přednášky k výživě a redukci váhy, poradenství, za poplatek možnost masáže a vstup do saunového světa

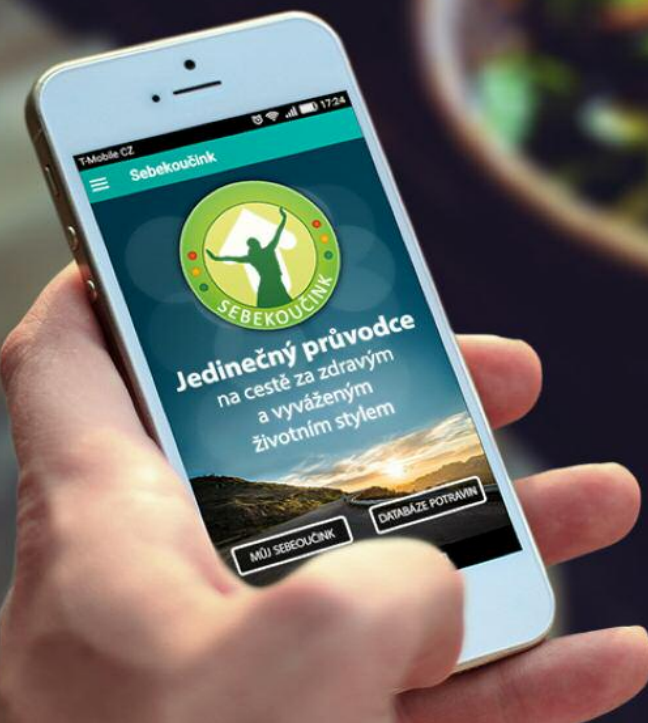
Cena: 10 350 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Jana Boučková

SEBEKOUČINK

...a zdravý
jídelníček
máte
v kapse





TŘEBOŇ

PESTRÝ PROGRAM NA BŘEHU RYBNÍKA SVĚT

Místo pobytu: lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 7. 8. – 13. 8. 2022

Ubytování: hotel Svět napojený na park lázeňského komplexu Aurora, dvoulůžkové pokoje, sociální zařízení na pokoji, televize, Wi-Fi na pokoji. V bezprostřední blízkosti se nacházejí pláže rybníka Svět, vzdálenost od historického centra města je přibližně 1 km

Stravování: v rozsahu plné penze, snídaně v hotelu, obědy a večeře v restauraci Harmonie

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, možnost parkování zdarma před hotelem

Program: různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, cvičení s overbally a s gumíčkami), 2x plavání a využití atrakcí vodního světa v lázeňském komplexu Aurora, turistika, nordic walking, za poplatek lázeňské procedury

Cena: 8950 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Jana Machová

LUHAČOVICE

LÁZNĚ I V LÉTĚ

Místo pobytu: nejznámější lázeňské město na Moravě, hotel umístěn v klidové zóně na okraji města nedaleko přehrady, krásné okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí

Termín: 7. 8. – 13. 8. 2022

Ubytování: hotel Harmonie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení v kongresovém sále hotelu (aerobik, zdravotní cvičení, posilování, strečink, cvičení s overbally), 3x za pobyt vstup do zážitkového bazénu, turistika, nordic walking, za poplatek možnost využití wellness a masáže

Cena: 7500 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Monika Beránková

KOUTY

PRODLOUŽENÝ VÍKEND S LESNÍ TERAPIÍ A VŠÍMAVOSTÍ

Místo pobytu: pomezí Posázaví a Českomoravské vrchoviny, 8 km od Ledče nad Sázavou, v bezprostřední blízkosti přírodní rezervace Melechov, nedaleko další přírodní rezervace Stvořidla na řece Sázavě

Termín: 11. 8. – 14. 8. 2022

Ubytování: konferenční hotel Luna, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, SAT/TV, krytý hotelový bazén, před hotelem rybník, tenisové kurty či discgolf

Stravování: v rozsahu polopenze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: součástí tohoto pobytu nebude cvičení v tělocvičně, ale turistika a nordic walking krásnou přírodou se zařazením prvků všímavosti. Velkým bonusem je večerní program, který je určen zájemcům, kteří chtějí poznat psychologické směry v terapii hubnutí a přístupu k životu obecně. Možnost využití hotelového bazénu, za poplatek sauna

Cena: 4400 Kč

Kapacita: 24 osob

Organizace programu: Petra Mocová



GOLF RESORT KONOPIŠTĚ

JÓGA NA KONOPIŠTI

Místo pobytu: areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

Termín: 9. 9. – 11. 9. 2022

Ubytování: prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, minibar, na některých pokojích Wi-Fi

Stravování: v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

Program: cvičení (různé formy jógy), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

Cena: 3900 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Ilona Folberová



BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

KONEC LÉTA NA VYSOČINĚ

Místo: město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

Termín: 11. 9. – 17. 9. 2022

Ubytování: Sporthotel v Areálu sportu, dvou- až čtyřlůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, za poplatek otevřené koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally,

gumičkami a terabandy, na fitballech), akvaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, přednášky ke zdravému životnímu stylu, redukci nadváhy a pohybové aktivitě, za poplatek masáže, kosmetika

Cena: 6750 Kč

Kapacita: 38 osob

Organizace programu: Monika Beránková, Jana Boučková



TURECKO

PRODLUŽTE SI LÉTO

Místo pobytu: historické město Side s antickými památkami

Termín: 22. 9. – 1. 10. 2022

Ubytování: Hotel Nerton****, dvoulůžkové pokoje s možností přístýlky, sociální zařízení, klimatizace, televize, trezor, minibar, balkon, Wi-Fi ve vstupní hale zdarma, v areálu hotelu je bazén, turecké lázně, jacuzzi, animační programy

Stravování: pestrá strava all inclusive

Doprava: letecky do Antalye, transfer do hotelu 65 km

Pláž: krásná písčiná s pozvolným vstupem do moře přímo u hotelu

Program: 2x denně zdravotní cvičení, nordic walking po 10 km dlouhém mořském pobřeží nebo po promenádě, přednášky na téma jak hubnout s rozumem, psychologie a výživa, plavání v bazénu či v moři

Cena: 24 390 Kč, garantována jen do konce ledna

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Jana Boučková

Bytby pořádá a organizačně zajišťuje CK Brenna.

GOLF RESORT KONOPIŠTĚ

PODZIMNÍ VÍKEND

Místo pobytu: areál golfových hřišť v Tvoršovicích 10 km od Benešova, krásné prostředí s možností vycházek do okolí

Termín: 23. 9. – 25. 9. 2022

Ubytování: prostorné dvoulůžkové pokoje, koupelna s WC, SAT/TV, minibar, na některých pokojích Wi-Fi

Stravování: v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy, snídaně formou bufetu

Program: různé druhy cvičení (aerobní, zdravotní, cvičení s overbally, gumičkami, terabandy), turistika, plavání, celodenní možnost využití wellness

Cena: 3900 Kč

Kapacita: 20 osob

Organizace programu: Jana Machová

VLAŠIM

VÍKEND PLNÝ TANCE

Místo pobytu: Vlašim, město ve středních Čechách 65 km od Prahy, ve městě zámek a krásný rozlehlý zámecký park

Termín: 23. 9. – 25. 9. 2022

Ubytování: Sporthotel, jednoduché dvoulůžkové pokoje, příslušenství společné vždy pro 2 pokoje, v hotelu krytý bazén 8 x 17 m, součástí hotelu je velká sportovní hala

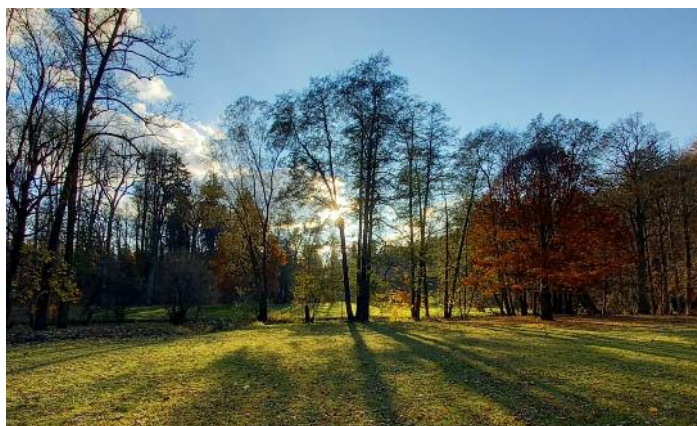
Stravování: v rozsahu plné penze přizpůsobené zásadám zdravé výživy

Program: taneční formy cvičení, posilování, turistika, plavání v hotelovém bazénu

Cena: cca 3200 Kč

Kapacita: 30 osob

Organizace programu: Vojta Lacko



JÍDLO NA KAŽDÝ DEN

PROGRAMY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ PRO DIETU, HODNOTNOU STRAVU I AKTIVNÍ ŽIVOT

- jídelníčky sestaveny týmem nutričních specialistek
- čerstvě uvařeno z kvalitních surovin na každý den
- dovoz zdarma domů, do práce nebo na výdejní místo



5 JÍDEL
denně za
super cenu



**ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ**



volejte 517 070 333
www.zdravestravovani.cz