

## Rodinný penzion U Pohody, Motto: „Na pohodu U Pohody“



# Relax a fit víkend pro ženy

Zveme Vás na pohodový víkend v rodinném penzionu U Pohody v Krušných horách. Vychutnáte si domácí kuchyni, krásné výhledy a klidné prostředí pro relaxaci i aktivní dovolenou jako stvořené.

**Termín: 23.10. - 25.10.2020**(příjezd v pátek 16:00 – 17:00h., odjezd v neděli 10:00 – 11:00h.)

**Místo: Penzion U Pohody Kovářská** - [www.penzion-upohody.cz](http://www.penzion-upohody.cz)

Dlouhá 481, 431 86 Kovářská

### Pobyt a program zahrnuje:

- ubytování ( možnost v 2-4 lůžkových pokojích, při rezervaci můžete uvést spolubydlící, kapacita omezena - max. 10 účastnic )
- plná penze ( kvalitní domácí kuchyně zahrnující snídani, oběd, večeři )
- sauna (k dispozici po domluvě po celou dobu pobytu)
- 1x masáž
- možnost zvažení/změření na přístroji Tanita a scan nohou na přístroji Podoscop
- tejpování
- 3x cvičení ( 1x s Bc. Janou Břízovou a 2x s Ing. Petrou Šmerákovou)
- 2 odborné přednášky (z oblasti fyzioterapie a výživového poradenství/zdravého životního stylu)
- možná procházka a poznání krásné přírody a okolí



Bc. Jana Břízová

<http://rehabilitacezatec.cz>



Ing. Petra Šmeráková

<http://www.hubnutispetrou.cz>

**Cena:** 3600,- Kč / osoba / víkend

**Rezervace:** Miloslava Mederová Dolenská, [penzionupohody@gmail.com](mailto:penzionupohody@gmail.com) , +420 720 756 506

[www.penzion-upohody.cz](http://www.penzion-upohody.cz)



Bližší informace budou zaslány emailem týden před akcí.

