



OZDRAVNÝ  
POBYT  
s programem  
a procedurami

6 DENNÍ  
POBYT  
8 990,-  
Cena za osobu

# Luhačovice vlakem

HOTEL ADAMANTINO\*\*\*\*  
12.-17.5. 2024



## Cena zahrnuje

- 5x ubytování ve dvoulůžkových pokojích
- plná penze – snídaně bufet, obědy a večeře výběr z menu
- aroma nebo regenerační masáž (25 min)
- inhalace Vincentkou (15min)
- parafín na ruce (20 min)
- neomezený vstup do bazénu, bio sauny, tradiční finské sauny, vstup do himálajské solné jeskyně, ochlazovací bazének
- transfer z nádraží Luhačovice do hotelu



## Cena nezahrnuje

- Cestu vlakem
- Lázeňský poplatek 40,-Kč/os/noc



## OZDRAVNÝ PROGRAM

### ÚTERÝ

- 07:30 - Ranní rozcvička v bazénu
- 09:30 - Informativní vycházka do lázní
- 14:00 - Nordic walking (nutnost vlastních Nordic Walking holí)
- 16:00 - Beseda na téma: Jak zlepšit a ozdravit svůj životní styl
- 17:00 - Cvičení pro zlepšení svalové nerovnováhy páteřní pohyblivosti

### STŘEDA

- 19:30 - hudební večer

### ČTVRTEK

- 09:30 - Vycházka k jezírku
- 14:00 - Nordic walking
- 16:00 - Beseda na téma: aby záda nebolela
- 17:00 - Cvičení – speciální cviky, jednoduché a nenáročné cvičení jógového charakteru

## INFORMACE k cestě vlakem

### 12.5. 2024

Odjezd v 09:03 z Prahy R887 Slováký express, příjezd do Luhačovic v 13:20, transfer z nádraží do hotelu.

### 17.5. 2024

Transfer z hotelu na nádraží Luhačovice, odjezd v 10:31 vlakem R888 Slováký express příjezd do Prahy v 15:05.

## Pořadatelem zájezdu:

CK Senior Travel s.r.o, IČ: 17711371

## Informace a rezervace na:

tel.: +420 778493 492

e-mail: [zajezdy@seniortravel.cz](mailto:zajezdy@seniortravel.cz)



Rada seniorů  
České republiky