

TERMÍNY NA ROK 2012
 DUKANOVA DIÉTA - I. fáza
 NA REDUKČNO-RELAXAČNÝ POBYT.
 NAJLEPŠIA CENA NA TRHU!

Číslo pobytu:	Dátum : od – do	Cena za celý pobyt 1 osoba :	Dĺžka pobytu :
01 :	od 15. 04. - 21. 04. 2012	238,-EUR	7-dňový
02 : OBSADENÝ	od 22. 04. - 27. 04. 2012	198,-EUR	6-dňový
03:	od 13. 05. - 18. 05. 2012	198,-EUR	6-dňový
04 :	od 20. 05. - 25. 05. 2012	198,-EUR	6-dňový
05:	od 03. 06. - 08. 06. 2012	198,-EUR	6 - dňový
06 : OBSADENÝ	od 17. 06. - 22. 06. 2012	198,-EUR	6 - dňový
07 :	od 22. 07. - 27. 07. 2012	198,- EUR	6- dňový
08 :	od 19. 08. - 25. 08. 2012	238-EUR	7- dňový
09 :	od 02. 09. - 07. 09. 2012	198,-EUR	6- dňový
10 :	od 09. 09. – 14. 09. 2012	198,-EUR	6- dňový
11 :	od 30. 09. - 06. 10. 2012	238,-EUR	7-dňový
12 :	od 07. 10. – 13. 10. 2012	238,-EUR	7-dňový
13 :	od 14. 10. - 19. 10. 2012	198,-EUR	6-dňový

Pobyty sa začínajú v nedeľu a končia v piatok, niektoré až v sobotu, nakoľko si želáme, aby ste po našom pobyte cez víkend, v domácom prostredí mali dostatok času postupne sa psychicky pripraviť na Váš nový pracovný týždeň.

Cena za celý pobyt obsahuje:

- 5x nocľah v dvojlôžkovej izbe s kúpeľňou, alebo 6x nocľah podľa dĺžky pobytu
- 5 x denne strava – špeciálna proteínová podľa P.Dukana – I.tzv.útočná fáza
- Ranné dychové cvičenie – Čchi-kung – pre duševné zdravie a dlhovekosť
- Každodenná špeciálna gymnastika tváre a očí podľa Jogy
- Denné prechádzky Nordic walking alebo túry po krásnom Slovenskom raji
- Podľa želania cvičenie Pilates ev.tanec,
- Protistresová relaxácia

- Denný extra pitný režim tzv živá voda/ japonský patent/, redukčné, detoxikačné zelené, bylinkové čaje, bezkofeinová káva.

Na začiatku a konci pobytu meranie tuku, tuku okolo vnútorných orgánov, svalov, BMI . Poradňa a prednášky ohľadom výživy , stravovania a zdravého životného štýlu, recepty, relaxácia pri hudbe , magnetoterapia - nové japonské technológie. Určenie vášho ideálneho BMI i ako sa k nemu dopracujete . Presný časový plán na ďalšie obdobie – II.,III,ako i IV. fáza podľa diéty P.Dukana - ako si svoju váhu naďalej upraviť, udržať a nepribrať! To znamená, že sa budeme starať o Vás naďalej a pomáhať Vám dosiahnuť Váš vytúžený cieľ. ZDARMA: k dispozícii rôzne fitnes prístroje, pokerový stôl, biliard, šípky,WI-FI, parkovanie,

Príplatok za jednolôžkovú izbu je 45,-EUR. Doplatočok je za celý pobyt.

Platené služby: pre Vás špeciálne akciové ceny – luxusné detoxikačné zábaly MAGIC WRAP – unikátna novinka z USA, pri ktorej sa nielen že zbavíte celulitídy, ale stratíte aj niekoľko cm z obvodu, magnetická, reflexná masáž, medová sauna, návšteva Aquacity v Poprade alebo termálnych bazénov vo Vrbove – len 12 km od hotela! Výnimočné výsledky.

Dôležité upozornenie: Maximálny počet pri jednom kurze je 20 osôb !

www.HotelPetra.sk