



Kozi Gród
hotel & restaurant
★ ★ ★ ★

6-8.10.2023

piątek - niedziela

First Minute

1 300 zł/os.

-15%

Dobry Ruch

Dieta | Trening | Joga | Wiedza

Spędź weekend pod okiem profesjonalistów
i zaprzyjaźnij się ze zdrowym trybem życia.

Zrób dobry ruch - zrób coś dla Siebie!



**TRENINGI EMS
DIETETYK
ROWEREM PRZEZ LAS**



**JOGA
RELAKSACJA
ROLLOWANIE**



**MASAŻE
AROMATERAPIA
STREFA SPA**

Partnerzy:



Kashmir SpA
MALWINA MARKOWSKA



*Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany oferty bez wcześniejszego poinformowania gości..

ul. Leśników 3
83-047 Pomlewo k. Gdańska

+48 601 610 453 / +48 58 692 07 80
repcja@kozigród.pl / www.kozigród.pl

Program

Piątek, 6.10.2023

od 12:00	Przyjazd/ Zakwaterowanie
15:30	Lunch
17:00-18:00	Impuls Zdrowia o treningu EMS - dlaczego ta aktywność jest właśnie dla Ciebie?
18:15-19:00	Prawidłowa domowa pielęgnacja z Malwiną Markowską - kosmologiem oraz właścicielką gabinetu Kashmir Spa
19:15-20:00	Kolacja
20:30-21:30	Joga Nidra/ relaksacja z Moniką Ziółek z Ko'ham Joga

Sobota, 7.10.2023

8:00-9:00	Poranna sesja jogi kręgosłupa z Ko'ham Joga
9:00-10:00	Śniadanie
10:15-14:15	Dzielimy się na 2 grupy: • GRUPA 1 RELAX - Basen Kompleks saun Masaże z Kashmir Spa do wyboru: masaż karku+plecy+głowa lub twarz+szyja+dekolt z aromaterapią • GRUPA 2 TRENING - EMS + Trening funkcjonalny całego ciała z Impuls Zdrowia Stretching i rollowanie z Kamilą Kornas
14:30-15:30	Lunch
16:00-18:00	Spotkanie z dietetykiem
18:15-19:15	Joga z Ko'ham Joga - otwieranie bioder
19:30-21:30	Kolacja połączona z degustacją win z Elwirą Pikulą
21:30	Ognisko z kartami wewnętrznego rozpoznania

Niedziela, 8.10.2023

8:30-9:30	Energetyczna pobudka - dynamiczna Hatha joga z Moniką Ziółek
9:45-11:00	Śniadanie
11:15-15:15	• GRUPA 2 RELAX - Basen Kompleks saun Masaże z Kashmir Spa do wyboru: masaż karku+plecy+głowa lub twarz+szyja+dekolt z aromaterapią • GRUPA 1 TRENING - EMS + Trening funkcjonalny całego ciała lub rowerowa wycieczka nad Jezioro Przywidzkie z Impuls Zdrowia Stretching i rollowanie z Kamilą Kornas
15:30	Pożegnalny Niedzielny Brunch w formie bufetu 'all you can eat'
do 18:00	Wymeldowanie/ Wyjazd

Kozi Gród
hotel & restaurant
★ ★ ★ ★

