

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

TYDZIEŃ KOBIET

PROGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK
04.03.2024

Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami
Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała

WTOREK
05.03.2024

Porady pielęgnacyjne jak dbać o cerę
Aktywny Poranek – poranny rozruch na świeżym powietrzu
Body Shape z gumami mini band – trening wzmacniający z gumami

ŚRODA
06.03.2024

Do każdego zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub ciało zabieg na dłonie w prezencie
Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem
Stretching z elementami jogi – zajęcia rozciągające i relaksujące

CZWARTEK
07.03.2024

Darmowy pokaz makijażu na modelce, dla uczestniczek po pokazie indywidualny dobór kosmetyków kolorowych z marki Dr Irena Eris
Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia
Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

TYDZIEŃ KOBIET

PROGRAM ZAJĘĆ

PIĄTEK
08.03.2024

Do zabiegu pielęgnacyjnego na twarz maska na dekolcję w prezencji oraz porady pielęgnacyjne jak dbać o cerę

Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu

Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące

Seans saunowy dla Pań

SOBOTA
09.03.2024

Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami

Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała

NIEDZIELA
10.03.2024

Porady pielęgnacyjne jak dbać o cerę

Aktywny Poranek – poranny rozruch na świeżym powietrzu

Body Shape z gumami mini band – trening wzmacniający z gumami