

# PROGRAM POBYTU

\*PROSIMY O ZAPISY W RECEPCJI, WARSZTATY DLA DOROSŁYCH  
HOTEL ZASTRZĘGA SOBIE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W PROGRAMIE  
ANIMACJE DLA DZIECI POWYŻEJ 4 ROKU ŻYCIA

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                      | WTOREK                                            | ŚRODA                                               | CZWARTEK                                          | PIĄTEK                                                        | SOBOTA                                                                                       | NIEDZIELA                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-10.30 ŚNIADANIE                                                                                                                              |                                                   |                                                     |                                                   |                                                               |                                                                                              | 09.00-10.00 LIVE COOKING                                                                       |
|                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                               | 8.00-9.00 PORANNA JOGA & ODDECH                                                              |                                                                                                |
| 10.30-11.00 WSPÓLNA WIZYTA W ZAGRODZIE DOSŁOŃCE Z OPIEKUNEM, NAUKA OBCOWANIA ZE ZWIERZĘTAMI, SPACER Z OŚLICĄ ZOSIĄ LUB ALPAKAMI, WIZYTA W KURNIKU |                                                   |                                                     |                                                   |                                                               |                                                                                              |                                                                                                |
|                                                                                                                                                   | 11.00-12.00*<br>LEŚNA KĄPIEL Z OPIEKUNEM WELLNESS |                                                     | 11.00-12.00*<br>LEŚNA KĄPIEL Z OPIEKUNEM WELLNESS |                                                               | 11.00-13.00<br>ANIMACJE DLA DZIECI: KRÓLICZKOWA ZAGRODA, PIECZENIE CIASTECZEK I GRA TERENOWA | 11.00-13.00<br>ANIMACJE DLA DZIECI: KRÓLICZKOWA ZAGRODA, PIECZENIE BUŁECZEK I ZIEŁONE SADZONKI |
| 15.00-15.30 POKAZ TECHNIK MASAŻU BALIJSKIEGO                                                                                                      |                                                   |                                                     |                                                   |                                                               |                                                                                              |                                                                                                |
| 16.00-16.30*<br>WARSZTATY ZŁOTE ELIKSIRY DLA ZDROWIA*                                                                                             | 16.00-16.30*<br>SESJA ODDECHOWA Z WELLNESS COACH* | 16.00-16.30*<br>WARSZTATY KUCHNI AZJATYCKIEJ        | 16.00-16.30*<br>SESJA ODDECHOWA Z WELLNESS COACH* | 16.00-16.30*<br>LOKALNE KISZONKI SEKRETY DOMOWYCH PRZETWORÓW* | 12.00-13.00<br>LEŚNA KĄPIEL - SPACER UWAGAŹNOŚCI                                             |                                                                                                |
| 17.00-18.00<br>PIELĘGNACYJNA SESJA W SAUNIE PAROWEJ                                                                                               |                                                   | 17.00-18.00<br>PIELĘGNACYJNA SESJA W SAUNIE PAROWEJ |                                                   | 17.00-18.00<br>PIELĘGNACYJNA SESJA W SAUNIE PAROWEJ           | 16.00-16.30<br>JOGA DLA DZIECI                                                               |                                                                                                |
| 18.00-21.00 OBIADOKOLACJA W RESTAURACJI HARMONIA SMAKÓW                                                                                           |                                                   |                                                     |                                                   |                                                               |                                                                                              |                                                                                                |
| 19.00-20.00<br>ROZGRYWKI W BILARDA                                                                                                                | 19.00-20.00<br>ROZGRYWKI PLANSZOWE                | 19.00-20.00<br>GRA W BINGO!                         | 19.00-20.00<br>ROZGRYWKI W BILARDA                | 19.00-19.30<br>DEGUSTACJA LOKALNYCH NALEWEK                   | 18.00-19.00<br>WIECZORNA JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP                                            |                                                                                                |
| 20.00-20.30 RELAKSACJA AUDIO                                                                                                                      |                                                   |                                                     |                                                   | 20.00-21.00<br>WIECZORNA JOGA POŁĄCZONA Z RELAKSACJĄ          | 19.00-21.00<br>WIECZÓR MUZYCZNY Z MUZYKĄ NA ŻYWO                                             | 20.00-20.30<br>RELAKSACJA AUDIO                                                                |
|                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   | 20.00-21.30 KINO MALUCHA                                      |                                                                                              |                                                                                                |