



7 DNI

DLA REKORDU

7 dni to akurat tyle, by poczuć pozytywną różnicę i zapoczątkować prawdziwą przemianę na drodze do jeszcze większej wytrzymałości i sprawności oraz jeszcze lepiej funkcjonującego organizmu.

Doświadczona kadra **INSTYTUTU GENESIS** – trenerzy personalni, fizykoterapeuci i dietetycy – pomogą Ci poprawić wydolność i osiągnąć wymarzone rezultaty bez narażania się na kontuzje i przeciążenia.

TYDZIEŃ DLA REKORDU to program, w którym podczas indywidualnych konsultacji specjaliści ustalą z Tobą dostosowany do Twoich potrzeb i celów zestaw treningów personalnych, masaży i zabiegów fizjoterapeutycznych. Dietetyk na podstawie analizy składu ciała i Twoich preferencji, opracuje optymalną, wzmacniającą organizm, energetyczną dietę, według której Szef Kuchni Hotelu Nadmorskiego**** przygotuje dla Ciebie posiłki.

7 dnia podsumujemy rezultaty. Wyjedziesz czując pozytywną różnicę, wzbogacon/a/wzbogacony o wiedzę, która pozwoli Ci kontynuować drogę do kolejnego rekordu po powrocie do domu.

W ciągu **7 dni** proponujemy Ci do **25 indywidualnych wizyt**, a podczas nich poprzedzone konsultacjami:

- treningi personalne, podczas których wzmocnisz siłę i kondycję oraz wypracujesz skuteczną reakcję na dotychczasowe ograniczenia, skorygujesz błędy w ćwiczeniach i zoptymalizujesz wysiłek
- zabiegi fizjo- i fizykoterapeutyczne lub rehabilitacyjne, które zniwelują napięcie mięśni oraz ewentualne dolegliwości bólowe czy dyskomfort odczuwany przy zwiększonym fizycznym obciążeniu organizmu
- zabiegi i rytuały, dzięki którym zrelaksujesz się po wysiłku i zregenerujesz organizm

DLA 1 OSÓB
W POKOJU 1 OSOBOWYM
KLASY BIZNES

menu dietetyczne

3 599 zł

7 DNI / 6 NOCY

DLA 1 OSÓB
W POKOJU 1 OSOBOWYM
KLASY BIZNES

obiadokolacja a'la carte

4 199 zł

7 DNI / 6 NOCY

DLA 2 OSÓB
W POKOJU 2 OSOBOWYM
KLASY BIZNES

menu dietetyczne

5 799 zł

7 DNI / 6 NOCY

DLA 2 OSÓB
W POKOJU 2 OSOBOWYM
KLASY BIZNES

obiadokolacja a'la carte

6 399 zł

7 DNI / 6 NOCY

(cena zawiera podatek VAT i opłatę klimatyczną)

W Programie można **uczestniczyć indywidualnie lub z drugą osobą**. Przewidujemy również opcję wspólnego pobytu w Hotelu, ale indywidualnego udziału w Programie. Do wyboru pozostawiamy także opcję posiłków podczas pobytu: korzystanie z dedykowanego menu dietetycznego lub menu obiadowej serwowanej a'la carte w hotelowej Restauracji.

Jeśli chcesz spędzić czas jeszcze aktywniej, **bez dodatkowych opłat** możesz wypożyczyć rower i kijki do nordic walking oraz poćwiczyć w profesjonalnie wyposażonej siłowni. Po wysiłku fizycznym bezpłatnie skorzystasz z łaźni parowej, sauny suchej lub jacuzzi.

W cenie programu standardowo otrzymujesz komfort:

- noclegi w pokoju klasy biznes: jedno- lub dwuosobowym
- pełne wyżywienie w formie codziennej pięcioposiłkowej diety lub obiadowej
- dostęp do bezprzewodowego Internetu Wi- Fi lub LAN
- dostęp do telewizyjnych kanałów PREMIUM TV oraz premier filmowych VOD w pokoju
- bezpłatny parking przy hotelu
- przedłużona do godziny 18:00 doba hotelowa w dniu wyjazdu*

*po wcześniejszym ustaleniu i potwierdzeniu z działem recepcji.

Jeśli chciałabyś/chciałbyś zostać u nas dłużej, przygotujemy dla Ciebie indywidualną, korzystną ofertę cenową.