

TÓTH GÁBOR MEGÚJULÁS ÉLETMÓDTÁBORA - HARKÁNY

2017.07.23-30.

PROGRAMTERV

2017. Július 23 Vasárnap

- 10.00 – Regisztráció
10.00 – 17.00 Mérések (testsúly-körfogat, tüdőkapacitás, vérnyomásmérés...)
12.00 - Üdvözlő ital, tábori program ismertetése, tábori rend Bánfi Ibolya, Kertész Róbert
- 13.00 – 14.00 *Ebéd (14.00 után érkezőknek vacsorát tudunk biztosítani)*
- 14.00 – 17.00 Ebéd utáni séta, szabad program, sportolás, kezelések*
16.00 – 16.20 Aquafitness
17.00 – 18.00 Előadás NEWSTART
- 18.00 – 18.45 *Vacsora*
- 19.00 – Bemutató est, szabad program, sportolás, kezelések*
22.00 - Elcsendesedés

2017 Július 24-28 Hétfő-Péntek

- 6.15 – 6.30 Reggeli bemelegítés
6.30 – 7.00 Reggeli futás
7.00 Reggeli zöldturmix
7.05 – 7.40 Saját testsúlyos edzés, gyógytorna
- 8.00 – 8.45 *Reggeli*
- 9.00 – 9.20 Lelki wellness percek
9.30 – 10.30 Életmód előadás, ismeretterjesztő program és gyerekfoglalkozás
10.30 – 13.00 Szabad program, sportolás, kezelések*
- 13.00 – 13.45 *Ebéd*
- 14.00 – 18.00 Ebéd utáni séta, szabad program, sportolás, kezelések*
16.00 – 16.20 Aquafitness
17.00 – 18.00 Főzőtanfolyam
- 18.00 – 18.45 *Vacsora*
- 19.00 – 20.00 Esti előadás, fórumbeszélgetés és gyerekfoglalkozás
20.00 – 21.30 Szabad program, sportolás, kezelések*
22.00 - Elcsendesedés

2017 Július 29 Szombat

7.30	Reggeli zöldturmix
8.00 - 8.45	Reggeli
9.00 – 10.00	Lelki wellness percek
11.00 – 17.00	Szervezett kirándulás, ebédre hideg úticsomag (gyümölcs, szendvics)
18.00 – 18.45	Vacsora
19.00 –	Tábortűz, búcsúest
22.00	Elcsendesedés

2017 Július 30 Vasárnap

6.15 – 6.30	Reggeli bemelegítés
6.30 – 7.00	Reggeli futás
7.00	Reggeli zöldturmix
7.05 – 7.40	Saját testsúlyos edzés (kezdő, haladó)
8.00 – 9.00	Szabad program és kijelentkezés

Díjmentes szolgáltatások:

Wellness részleg korlátlan használata (finn szaunák, infrakabinok, gőzkabin, sószoba, pezsgőfürdő, belső úszó-és élménymedence és fitness terem használata) naponta 08.00- 20.00 óráig
Tóth Gábor és Dr. Demjén János személyes tanácsadása 1 alkalommal

* arcpakolás, faszénkezelés, gőzpakolások, gyógynövény-tanácsadás, masszázs, meleg májpakolás, narancsbőr-kezelés, orvosi állapotfelmérés, parrafinos kézpakolás, sóbedörzsölés, szauna-programok, vízkezelések

