

MEGÚJULÁS ÉLETMÓDTÁBOR - HARKÁNY 2017.11.12-15.

PROGRAMTERV

2017. November 12 Vasárnap

- 9.00 – Regisztráció
9.00 – 17.00 Mérések (testsúly-körfogat, tüdőkapacitás, vérnyomásmérés...), személyes tanácsadás
11.00 – 11.30 Üdvözlő ital, tábori program ismertetése, tábori rend, stáb bemutatkozás
11.30 – 12.45 NEWSTART alapelvek

13.00 – 14.00 Ebéd

- 14.00 – Ebéd utáni séta
14.30 – 17.00 Ebéd utáni séta, szabad program, kezelések*, személyes tanácsadás
16.00 – 16.20 Aquafitness
17.00 – 18.00 FŐZŐKÖR

18.00 – 18.45 Vacsora

- 19.00 – 20.00 Esti előadás
20.15 – 21.00 Bemutató est
21.00 – Elcsendesedés

2017 November 13-14 Hétfő-Kedd

- 6.45 – 7.00 Szabadtéri légzőgyakorlat
7.00 – 7.30 Reggeli beltéri torna
7.30 Reggeli zöldségturmix

8.00 – 8.45 Reggeli

- 9.00 – 9.20 Lelki wellness percek
9.30 – 10.30 Életmód előadás, ismeretterjesztő program

- 10.30 – 13.00 Szabad program, sportolás, kezelések*, személyes tanácsadás

13.00 – 13.45 Ebéd

- 14.00 – Ebéd utáni séta
14.30 – 18.00 Szabad program, sportolás, kezelések*, személyes tanácsadás
16.00 – 16.20 Aquafitness
17.00 – 18.00 Főzőtanfolyam



18.00 – 18.45 *Vacsora*
19.00 – 20.00 Esti előadás
20.30 – 22.00 Szabad program, beszélgetés, filmnézés
22.00 - Elcsendesedés

2017 November 15 Szerda

6.45 – 7.00 Szabadtéri légzőgyakorlat
7.00 – 7.30 Reggeli beltéri torna
7.30 Reggeli zöldturmix

8.00 – 8.45 *Reggeli*

9.00 – 9.20 Leleki wellness percek
9.30 – 10.30 Életmód előadás, ismeretterjesztő program
10.30 – Táborbontás és kijelentkezés a szállodából, ebéd uticsomag

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

* orvosi engedélytől függően: arcpakolás, váltott hideg-meleg arcfürdő, gőzpakolások, gyógynövény-tanácsadás, masszáz, meleg májpakolás, orvosi állapotfelmérés, parrafinos kézipakolás, sóbedörzsölés, szauna-programok, vízkezelések. Valamint agyag és faszén pakolás bemutatása.

