

PILATES TÁBOR



PROGRAM:

1. nap – Érkezés és ráhangolódás

- 14:00-15:30 – Érkezés, check-in, szállás elfoglalása
- 15:30-16:30 – "Megérkezés" lelassító pilates és stretching
- 17:00-18:30 – Wellness
- 18:30-19:30 – Vacsora
- 20:00-21:00 – Kötetlen ismerkedés

2. nap – Aktív feltöltődés

- 07:30-08:30 – Napindító, finom átmozgató pilates
- 08:30-09:30 – Átöltözés, reggeli
- 10:00-12:00 – Workshop*
- 12:30-13:30 – Ebéd
- 14:00-16:00 – Szabad foglalkozás/ közös séta igény szerint
- 16:00-17:00 – Pilates és mobilitás
- 17:00-19:00 – Wellness
- 19:00-20:00 – Vacsora

3. nap – Zárás és hazautazás

- 07:30-08:30 – “Egyensúlyban” – Napindító pilates
- 08:30-09:30 – Átöltözés, reggeli
- 10:00-10:30 – Check-out, távozás

*Téma: Agy–bél tengely: táplálkozás és stressz kapcsolata workshop + Testösszetétel mérés minden résztvevőnek + Állapotfelmérés + Gyakorlati tanácsok az életmódváltás elindításához Horváth Patríciával.

