



AKTYWNE WCZASY ODCHUDZAJĄCE

7 DNIOWY PROGRAM DIETETYCZNY

Propozycja dla osób, które chciałyby rozpocząć metamorfozę, ale nie wiedzą od czego zacząć. Podczas pobytu nasi specjaliści z dziedziny dietetyki oraz fizjoterapii wyjaśnią jak komponować posiłki oraz jak efektywnie ćwiczyć w warunkach domowych aby w sposób bezpieczny osiągnąć cel jakim jest utrata zbędnych kilogramów.

Program turnusu obejmuje:

- zakwaterowanie – 6 noclegów w pokojach 1- lub 2 -os.
- pełne wyżywienie dietetyczne (3 podstawowe posiłki – śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 zdrowe przekąski),
- pobyt rozpoczyna się od godziny 15:00, pierwszym posiłkiem jest kolacja.

Usługi w cenie pakietu:

- badania diagnostyczne poprzedzające opracowanie indywidualnej diety (analiza składu ciała),
- indywidualne i grupowe spotkania z dietetykiem,
- ustalenie spersonalizowanego programu żywieniowego,
- indywidualne programy ćwiczeń usprawniających i kształujących sylwetkę realizowane pod opieką trenera,
- zajęcia taneczne - świetny trening, dzięki któremu możesz schudnąć i oczyścić z emocji swoje ciało.

Kadra:

- Kierownik turnusu
- Lekarz
- Dietetyk
- Specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej

TERMINY

2-8 MARCA 2018

19-26 MARCA 2018

1200zł / od osoby
(pokój jednoosobowy)

**WARUNKIEM
ODBYCIA SIĘ
WCZASÓW
ODCHUDZAJĄCYCH
JEST ZEBRANIE
MINIMUM 10
OSOBOWEJ GRUPY**

7-dniowy turnus obejmuje wyżywienie i zakwaterowanie w pokojach z pełnym węzłem sanitarnym w budynku bez barier architektonicznych.

**Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy
w Sobieszewie to jedna z placówek Towarzystwa
Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.
Ośrodek jest malowniczo położony
na Wyspie Sobieszewskiej koło Gdańska.**

Na co dzień tak rzadko potrafimy znaleźć czas na to, by zatrzymać się i pomyśleć chwilę o sobie. Bardzo często odczuwamy kłopoty zdrowotne związane ze stylem życia, towarzyszącym nam stresem i złym odżywianiem.

Ośrodek znajduje się w pobliżu morza, nieco na uboczu, z dala od zgiełku co gwarantuje doskonały wypoczynek. Bliskość natury oraz spokój i cisza powodują, że każde przeżycie na terenie naszego Ośrodka staje się głębsze i bardziej wartościowe, ponieważ nade wszystko każdy nasz Gość ma możliwość zajrzeć w głąb siebie... Katolicki charakter tego miejsca, gdyż stanowi część Dzieła założonego przez Matkę Elżbietę Czacką i Siostry Franciszkanek Służebnicze Krzyża, które odpowiadają za całokształt działalności Ośrodka. Do dyspozycji Gości jest kaplica, a obecny na miejscu kapłan służy rozmową i radą. Dzięki temu Ośrodek ma swój szczególny Boży klimat. Istnieje możliwość duchowego umocnienia i nabrania nowych sił do życia wiarą. Dodatkowo spacer po białej plaży, na powietrzu nasyconym jodem, mają zdrowotną moc i pozwolą Państwu odetchnąć od codziennych stresów.



Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi
Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy
w Sobieszewie

ul. Przegalińska 29
80 - 680 Gdańsk Sobieszewo

KONTAKT: BIURO / RECEPCJA: +48 (58) 308 07 21

orwsobieszewo@wp.pl
www.orwsobieszewo.pl

***My wierzymy,
że każdy Człowiek jest
CUDEM...
W naszym Ośrodku
łączymy piękno
natury z możliwością
odkrywania piękna
w sobie...***

Warunki zakwaterowania:

pokoje 2 – os. każdy z własną łazienką,

Wyposażenie każdego pokoju:

wersalka rozkładana 2-os.,

tapczan 1-os.,

stolik z 2 krzesłami, szafa na ubrania,

wieszak, pościel.

Wyposażenie łazienki:

kabina prysznicowa, ręczniki.

Przed wejściem do pokoju znajduje się:

czajnik bezprzewodowy, naczynia,

lodówka.

**Dla wszystkich naszych gości
oferujemy dodatkowo 30 miejsc
parkingowych na terenie ośrodka
oraz dostęp do Internetu
we wszystkich budynkach.**

Za dodatkową opłatą -
zwiedzanie Gdańska z przewodnikiem
oraz wypożyczalnia rowerów.

