

Rozvrh aktivit

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
8:00	Jóga	Zdravý pohyb	Obličejová jóga	Dechová cvičení	Obličejová jóga	Jóga
14:00	Nordic Walking	Jóga	Protažení	Meditace	Silový trénink	Nordic Walking
16:30	Silový trénink	Dechová cvičení	Meditace	Pilates	Jóga	Obličejová jóga

Změna programu vyhrazena

Pro všechny hotelové hosty ZDARMA

Indoor aktivita: kongresový sál v OREA Spa Hotelu Cristal

Outdoor aktivita: sraz před OREA Spa Hotelem Cristal, Hlavní třída 61, Mariánské Lázně
(v nepříznivém počasí bude aktivita uvnitř hotelu Cristal)

- 🕒 Rezervace lekcí není nutná
- 👍 Pro všechny věkové kategorie
- 🚶 Aktivní lékařský pobyt
- 👁️ Profesionální tým lektorů
- 🏠 Vnitřní i venkovní aktivity
- ★ V nabídce 3 cvičení denně (kromě neděle)



OREA Mariánské Lázně



OREA

Hotels & Resorts
Mariánské Lázně



ACTIVITY PROGRAM ZAŽIJTE LÁZNĚ V POHYBU V OREA SPA HOTELU CRISTAL



AKTIVNÍ V KAŽDÉM VĚKU

Potřebujete nabrat dech a zároveň si **užít aktivní odpočinek**, neztrácejte čas a přidejte se k nám. V našem novém **Activity programu** najdete širokou škálu cvičení a aktivit, které **jsou vhodné pro všechny věkové kategorie**, začátečníky nebo pokročilé.

Nabízíme vám **cvičení indoor i outdoor**, aby každý našel to, co mu nejlépe vyhovuje. **Pod dohledem školených lektorů** budete moci trénovat kondici, posilovat svaly a zlepšovat svou fyzickou výkonnost. Pokud preferujete uklidnění mysli a relaxaci, máme pro vás jógu a walking meditation. Pomocí dechových cvičení získáte novou energii a harmonii. Dále nabízíme funkční trénink, face jógu, pilates a strečink.



TŘI AKTIVITY

Každý den (kromě neděle) můžete využít **až tři aktivity**, které jsou součástí vašeho pobytu v hotelu. Můžete se těšit na **skvělé venkovní aktivity** jako Nordic walking, které vás zavedou do nádherné přírody okolo Mariánských Lázní. Nebo se zapojte do **indoor cvičení** a získejte sílu a kondici ve vybaveném sálu v OREA Spa Hotelu Cristal.



KLIMATICKÉ LÁZNĚ

A co ještě? Nemůžeme zapomenout zmínit, že **Mariánské Lázně** nedávno získaly **prestižní status „Klimatické lázně“** s nejvyšší úrovní klimatické kvality. To znamená, že při svém pobytu budete mít příležitost prospěšně **ovlivnit své zdraví a nabrat dech** v té nejlepší atmosféře.

Takže neváhejte a připojte se k našemu **Activity programu v OREA Hotels Mariánské Lázně**. **Přijďte na naše lekce** a zažijte nezapomenutelný pobyt plný energie, kvality, tradice a inovace. Vaše tělo i mysl vám za to poděkují.

