

BODY&MIND PILATES 1. 1. - 31. 12. 2020 – 3 DNY

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji s přistýlkou obsazeném třemi osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	5.990,-	4.990,-	4.990,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	6.690,-	5.590,-	5.590,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	6.690,-	5.590,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	6.690,-	5.590,-	5.590,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	6.190,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	8.490,-	7.190,-	7.190,-	3

Uvedené ceny jsou v CZK, včetně DPH. Uvedené ceny jsou platné pro období od 1.1. do 31.12.2020. Cena nezahrnuje místní poplatky.

CENA PROGRAMU BODY&MIND PILATES ZAHRNÚJE:

- ubytování na 2 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 6 hodin Pilates
- 1x masáž dolních končetin 25´ +5´
- 1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný bazén s několika hydromasážními lehátky, dva moderní whirlpools, saunu s panoramatickým výhledem do přírody, páru a Kneippův chodník)
- volný vstup do wellness&spa (sauny, páry, vířivka a relaxační místnosti)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku na téma ájurvéda nebo jóga
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

Garantované termíny v roce 2020: 10. - 12.1., 21. - 23.2.*, 27. - 29.3.*, 10. - 12.4., 29. - 31.5., 12. - 14.6., 24. - 26.7.*, 28. - 30.8., 18. - 20.9., 30.10. - 1.11., 27. - 29.11.

*Termíny s dětmi - viz odstavec "Děti".

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

Domácí mazlíčci:

Pobyt s domácím mazlíčkem je možný max. do velikosti retrievera, pouze na pokojích hotelu Gymnasion a Garnison.

Poplatek za prvního psa činí 350,-Kč/noc, za druhého psa činí poplatek 490,-/noc.

DNY ŠTÍHLÉ LINIE 1. 1. - 31. 12. 2020 – 10 DNÍ

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	26.280,-	23.940,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	28.260,-	25.740,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	28.260,-	25.740,-	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	28.260,-	25.740,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	31.230,-	28.440,-	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	31.230,-	28.440,-	3

Uvedené ceny jsou v CZK, včetně DPH. Uvedené ceny jsou platné pro období od 1.1. do 31.12.2020. Cena nezahrnuje místní poplatky.

CENA PROGRAMU DNY ŠTÍHLÉ LINIE ZAHRAJUJE:

- ubytování na 9 nocí
- plnou penzi ve formě zdravé, vyvážené stravy 5x denně
- 2x diagnostiku na přístroji IN BODY 720 (vstupní a výstupní)
- 1x diagnostiku celulitidy
- 1x aromaterapeutickou masáž 25' +5'
- 1x Kati Abhyanga 30'
- 1x saunový rituál 55' + 5'
- 50% sleva na 55' +5' anticelulitní masáž celého těla PURE FIJI se stimulací lymfatických uzlin teplými mořskými mušlemi
- 2x denně pohybovou aktivitu pod vedením instruktora:
 - kondiční cvičení
 - body & mind aktivity – jóga a Pilates
 - cvičení zaměřené na posílení problematických partií
 - aerobní cvičení zaměřené na spalování tuků
 - cvičení zaměřené na posilování posturálních svalů
 - relaxační techniky na uvolnění vnitřního napětí a tenze
 - instruktáž Nordic walking - zdravé aerobní aktivity
 - instruktáž správného cvičení v posilovně
- konzultaci s výživovým specialistou o správné životosprávě a vhodných sportovních aktivitách
- konzultaci s šéfkuchařem o přípravě zdravé výživy
- odbornou přednášku s dietologem
- **volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhřívaný bazén s několika hydromasážními lehátky, dva moderní whirlpools, saunu s panoramatickým výhledem do přírody, páru a Kneippův chodník)**
- volný vstup do posilovny
- volný vstup do wellness&spa (sauny, páry, vířivka a relaxační místnosti)
- zapůjčení sportovního vybavení po celou dobu pobytu (kola, tenis, vybavení na fotbal, stolní tenis, volejbal, badminton, petangue, běžky, sněžnice, brusle, vybavení na hokej)
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

Garantované termíny v roce 2020: 24.1. - 2.2., 28.2. - 8.3., 3. - 12.4., 1. - 10.5., 5. - 14.6., 10. - 19.7., 7. - 16.8., 18. - 27.9., 16. - 25.10., 20. - 29.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

Domácí mazlíčci:

Pobyt s domácím mazlíčkem je možný max. do velikosti retrievera, pouze na pokojích hotelu Gymnasion a Garnison.

Poplatek za prvního psa činí 350,-Kč/noc, za druhého psa činí poplatek 490,-/noc.

METABOLIC BALANCE® 1.1. – 31.12.2020 - 10 DNÍ

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	41.760,-	37.980,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	43.740,-	39.780,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	43.740,-	39.780,-	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	43.740,-	39.780,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	46.980,-	42.480,-	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	46.980,-	42.480,-	3

Uvedené ceny jsou v CZK, včetně DPH. Uvedené ceny jsou platné pro období od 1.1. do 31.12.2020. Cena nezahrnuje místní poplatky.

Příplatek za čtvrtěční noc s odběrem a rozбором krve: 2.900 Kč/osoba

Garantované termíny v roce 2020: 24.1. - 2.2., 28.2. - 8.3., 3. - 12.4., 1. - 10.5., 5. - 14.6., 10. - 19.7., 7. - 16.8., 18. - 27.9., 16. - 25.10., 20. - 29.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

CENA PROGRAMU METABOLIC BALANCE® ZAHHRUJE:

- ubytování na 9, resp. 10 nocí
- plnou penzi připravenou individuálně pro každého dle výsledků rozboru krve*
- pitný režim po celý pobyt (Kateřinská pramenitá voda a očistný čaj)
- 3x konzultace metabolic balance® (vstupní, při předání výživového plánu a výstupní)
- 2x diagnostiku na přístroji IN BODY 720 (vstupní a výstupní)
- 1x klasickou masáž 55' +5'
- 1x lymfatickou masáž (anticelulitidní) 55' +5'
- 1x Terapie termálním bahnem 55' +5'
- 8x cvičební lekci – lehké, relaxační pohybové aktivity pod vedením instruktora
- konzultaci s výživovým specialistou
- konzultaci s šéfkuchařem o přípravě zdravé výživy
- **volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný bazén s několika hydromasážními lehátky, dva moderní whirlpools, saunu s panoramatickým výhledem do přírody, páru a Kneippův chodník)**
- volný vstup do posilovny
- volný vstup do wellness&spa (sauny, páry, vířivka a relaxační místnosti)
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět
- 4x postkonzultace metabolic balance® po ukončení pobytu v Resortu Svatá Kateřina nebo v Praze

* Stravování:

0. den – pro hosty, kteří přijedou do resortu již ve čtvrtek, je zajištěno ubytování se snídaní. Jídelní plán a výživový program začíná pro všechny účastníky v pátek večeri.

1. – 3. den – očistná fáze - plná penze (3x denně) ve formě zdravé, vyvážené, detoxikační stravy stejné pro všechny účastníky

4. – 10. den – druhá přísná fáze – plná penze (3x denně) – individuální jídelní plán připravený našimi kuchaři na základě Vašich laboratorních výsledků a obsahující ty potraviny a živiny, které Vaše tělo potřebuje, aby se látková výměna dostala do rovnováhy.

Rozbor krve:

1, Můžete si jej zajistit sami, pak Váš pobyt začíná v pátek odpoledne. My Vám k rozboru krve jen dodáme potřebné informace, co vše musí obsahovat. Rozbor krve by neměl být starší více než 14 dní a v době jeho pořízení byste se měli stravovat, tak jako se běžně stravujete bez zásadních výkyvů (např. 5 litrů ananasového juice – pokud ho tedy 5 litrů denně nepijete běžně).

2, Pokud nebudete schopni, z jakéhokoli důvodu, zajistit analýzu krve v místě svého bydliště a výsledky s sebou přivést, pak váš pobyt začíná již ve čtvrtek večer a odběr krve a následnou analýzu pro vás zajistíme ve Svaté Kateřině v pátek ráno na lačno. Příplatek za tuto noc navíc a rozbor krve činí 2500 Kč.

Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

Domácí mazlíčci:

Pobyt s domácím mazlíčkem je možný max. do velikosti retrievera, pouze na pokojích hotelu Gymnasion a Garnison.

Poplatek za prvního psa činí 350,-Kč/noc, za druhého psa činí poplatek 490,-/noc.