

INFORMACE SPORTOVNÍ WELLNESS VÍKEND

HOTEL STUDÁNKA** - RYCHNOV N.K.**

Ubytování je zajištěno v hotelu Studánka****, který se nachází v malebné východočeské krajině těsně pod Orlickými horami kousek od okresního města Rychnov nad Kněžnou. Tato oblast sloužila lázeňským a rekreačním účelům už od 17. století zejména díky pramenům léčivých vod v okolí. Všechny pokoje plně odpovídají standardům tří a čtyřhvězdičkového ubytování a mají vlastní sociální zařízení, Wi-Fi internetové připojení, LCD televizory, minibar a trezor.

V ceně pobytu volný vstup do vodního světa - bazén s protiproudem, vodotryskem a masážnímu tryskami, vířivka. Ostatní wellness a spa procedury si účastnice hradí sama.

Parkování zdarma u hotelu.

Strava formou polopenze - bufetové snídaně a servírované večeře dle vlastního výběru ze tří jídel 14 dní před akcí.

Doprava vlastní

Cvičení bude probíhat vždy ráno a večer v hotelovém sále s parketami. Na 4 lekce cvičení potřebujete pohodlné sportovní oblečení, obuv, podložku a ručník.

bodystyling – jednoduchá sestava aerobikových kroků doplněná o posilování základních svalových partií

kruhový trénink – posilování s pomůckami i vahou vlastního těla

TABATA – intenzivní intervalový trénink

body balance – sestava pomalých balančních pozic pro zapojení všech svalových skupin

Volný čas

<https://www.hotelstudanka.cz/tipy-na-vylet>