

RELAXAČNÍ VÍKEND VE VLAŠIMI

V rámci nabídky pro členy APR jsem se zúčastnila víkendu pro dobrou kondici a relaxaci ve Sporthotelu Vlašim, který organizovala paní Dr. Tomková, zkušená cvičitelka.

Program začal po příjezdu v pátek, kdy jsme absolvovaly (pouze ženy) příjemný večer v Zámecké vinárně s přípitkem a chutnou večeří. Následující den jsme dopoledne cvičily v tělocvičně BODY STYLING a Balantes a po přestávce nás čekal bazén a AQUA AEROBIC. Oběd jsme si zasloužily, lehce jsme zrelaxovaly a honem do bazénu na Aqua Aerobic. Mezitím se vytopila sauna pro zájemkyně. A tak některé z nás udělaly něco pro svou imunitu i odplavení stresů z běžných každodenních starostí. Programem do večere i po ní bylo pěstění těla při báječných úkonech jako je aromamasáž, normální i podvodní masáž a kosmetika. Následovala relaxace Těla i Mysli v salonku, při které někdo zrelaxoval trochu víc, což nebylo na škodu.

Druhý den ráno při snídani jsme si všechny, jenž cvičily, začaly uvědomovat netrénované partie těla. Přesto jsem se nenechala zahambit a objevila jsem se v tělocvičně, následně i v bazénu. Dobrý oběd byl odměnou za mimořádné výkony.

Poděkování patří nezničitelné a příjemné paní Dr. Haně Tomkové.

Mimochodem ve Vlašimi na náměstí je báječná cukrárna, vyzkoušejte. Vzdálenost od Prahy je sympatická, jako typ na výlet je Vlašim vhodná. Zámecký park je krásný, procházka je součástí relaxace a relaxační víkend s Klubem Aqua Aerobicu mohu jen doporučit.



Možná je tohle naše poslední jídlo



Pohoda, ještě nevíme, co nás čeká



Romantika



A jedem...



Pořádně natáhnout gumu



Takhle se to dělá

Neulejvat se, vidím vás ...



Ještě vydržíme ...





Konečně odměna za námahu



Budu nejkrásnější