



3. / VI- KEND 2024 Z



ALENKO

24. – 26.5.



PROGRAM

Atlantida Boutique Hotel 5*
Rogaška Slatina

Petek

15. 00 - 17. 00	Prihod in namestitve v sobe
17. 00 - 18. 00	Dobrodošlica, predstavitev vikenda in spoznavno druženje
18. 00 - 19. 00	Predavanje: Uredimo prehrano I. del
19. 30 - 21. 00	Večerja
21. 00	Lounge Time druženje

Sobota

7:30 - 8:00	Meritve telesne sestave
8.00 - 8.30	Vadba: Jutranje > prebujanje
9.00 - 10.00	Bogat samopostrežni zajtrk
10.00 - 11.00	Delavnica: Uredimo prehrano II. del
11.00 - 12.00	Predavanje: Nič ne uničuje telesa bolj kot ne gibanje
12.30 - 13.30	Vadba: Treening za moč ni modna muha, je naložba v prihodnost – I. del
13.30 - 14.00	Beljakovinski prigrizek s sadjem
14.00 - 16.00	SPA sprostitevno popoldne
16.30 - 17.30	Predavanje: Zdravo/funkcionalno stopalo je temelj za zdravo/funkcionalno telo
17:30 - 18:00	Odmor za čaj
18.00 - 18.30	Delavnica: Nega in samomasaža stopal
19.30 - 21.00	Večerja
21.00	Lounge Time druženjem

Nedelja

8.00 - 8.30	> za pozabljene, a pomembne dele telesa
9.00 - 10.00	Bogat samopostrežni zajtrk
10.00 - 11.00	Delavnica: Pravilna drža in funkcionalna hoja; hrbtenica vam bo hvaležna
11.00 - 12.00	Predavanje: Kako se spopasti z izzivi sprememb po 40. letu
12.00 - 12.30	Odmor za kavo
12.30 - 13.30	Delavnica: Treening za moč ni modna muha, je naložba v prihodnost – II. del
14.00 - 16.30	SPA sprostitevno popoldne
16.30 - 17.00	Objem in zaključek druženja
17.00	Late check-out