

Pakiet terapeutyczny dla Kobiet

OSADA

KARBÓWKO
Wellness & SPA



Wyjątkowy Pakiet dla Kobiet łączący komfortowy odpoczynek z ważną aktywnością fizyczną. Pakiet opracowany został we współpracy z fizjoterapeutką, doktorą nauk o kulturze fizycznej, **Panią Izabelą Żak**.

Czego możesz się spodziewać?

Głównym atutem Pakietu jest **Trening Dna Miednicy COREFIT SYSTEM®**. To terapeutyczna koncepcja, gwarantująca lekkość ruchów i sprawność ciała dzięki wzmocnieniu mięśni dna miednicy, mięśni głębokich brzucha, grzbietu oraz bioder.

Gwarantujemy również: doskonałe, zbilansowane, zdrowe posiłki, przygotowane w oparciu o ekologiczne produkty. Nieograniczony dostęp do Stefy Wellness & SPA: basenu, 3 saun, jacuzzi, siłowni i Sali fitness. Wygodne, przestronne i nowoczesne pokoje. Bliskość natury: Osada położona jest na 30 hektarach, nad brzegiem rzeki Drwęcy, wśród gołubskich lasów, w obszarze Natura 2000. To doskonałe miejsce na relaks i wypoczynek.

Dla kogo dedykowane są ćwiczenia Dna Miednicy COREFIT SYSTEM®?

Jeżeli borykasz się z poniższymi problemami to trening mięśni dna miednicy jest dla Ciebie: **ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa**; wadliwa postawa spowodowana m.in. **pracą biurową**, długotrwałe przyjmowana pozycja siedząca; **ból, zmiany zwyrodnieniowe** stawów biodrowych, kolan, barku; **ostabienie dna miednicy** po porodzie, nacięciu kroczu, cięciu cesarskim u kobiet w każdym wieku; **poczucie ociężałości**; **nietrzymanie moczu**; **obniżanie/ wypadanie narządów** (pęcherz moczowy, macica, pochwa, jelito).

Korzyści z wytrenowanego dna miednicy: **sprawność ruchowa**; **prawidłowa postawa ciała**; **poruszanie bez bólu**; **zdrowe, mocne stawy biodrowe, kręgosłup, barki**; **udany seks**; **pełna kontrola pęcherza moczowego**; **poprawa statyki narządów rodnych**.

Osada Karbówko Wellness & SPA, Elgiszewo 37, 87-408 Ciechocin, Polska
tel.: +48 56 683 96 01, tel. kom.: +48 603 382 469, www.osadakarbowko.pl



Pakiet terapeutyczny dla Kobiet

OSADA
KARBÓWKO
Wellness & SPA



Pakiet obejmuje:

- 5 noclegów w pokojach jedno lub dwuosobowych
- słynne Osadowe śniadania w formie bufetu szwedzkiego (wśród serwowanych dan również opcja wege i bezglutenowa)
- obiady (przystawka, zupa, danie główne, deser - przygotowane przez Szefa Kuchni na bazie produktów sezonowych)
- kolacje (sałatka lub zestawy kolacyjne)
- Pakiet rozpoczyna się kolacją, a kończy obiadem
- Trening Dna Miednicy - 2 razy dziennie po około 60 - 90 minut, prowadzony przez Panią Izabelę Żak
- Grota Solna
- korzystanie z siłowni zewnętrznej
- wynajem roweru
- korzystanie z kompleksu Wellness & SPA: basen wewnętrzny (całoroczny), sauny: fińska, rzymska, infrared, sala fitness z masażerami rolletic, jacuzzi, strefa wypoczynkowa z podgrzewanymi, kamiennymi leżankami
- parking hotelowy niestrzeżony
- internet bezprzewodowy WiFi

Szczególnie polecamy:

- **Terapia SIS + TECAR** + manualna, prowadzona przez fizjoterapeutkę Panią Izabelę Żak.
Będzie doskonałym uzupełnieniem codziennych treningów. Koszt jednego, 40 - minutowego zabiegu to 50 zł.

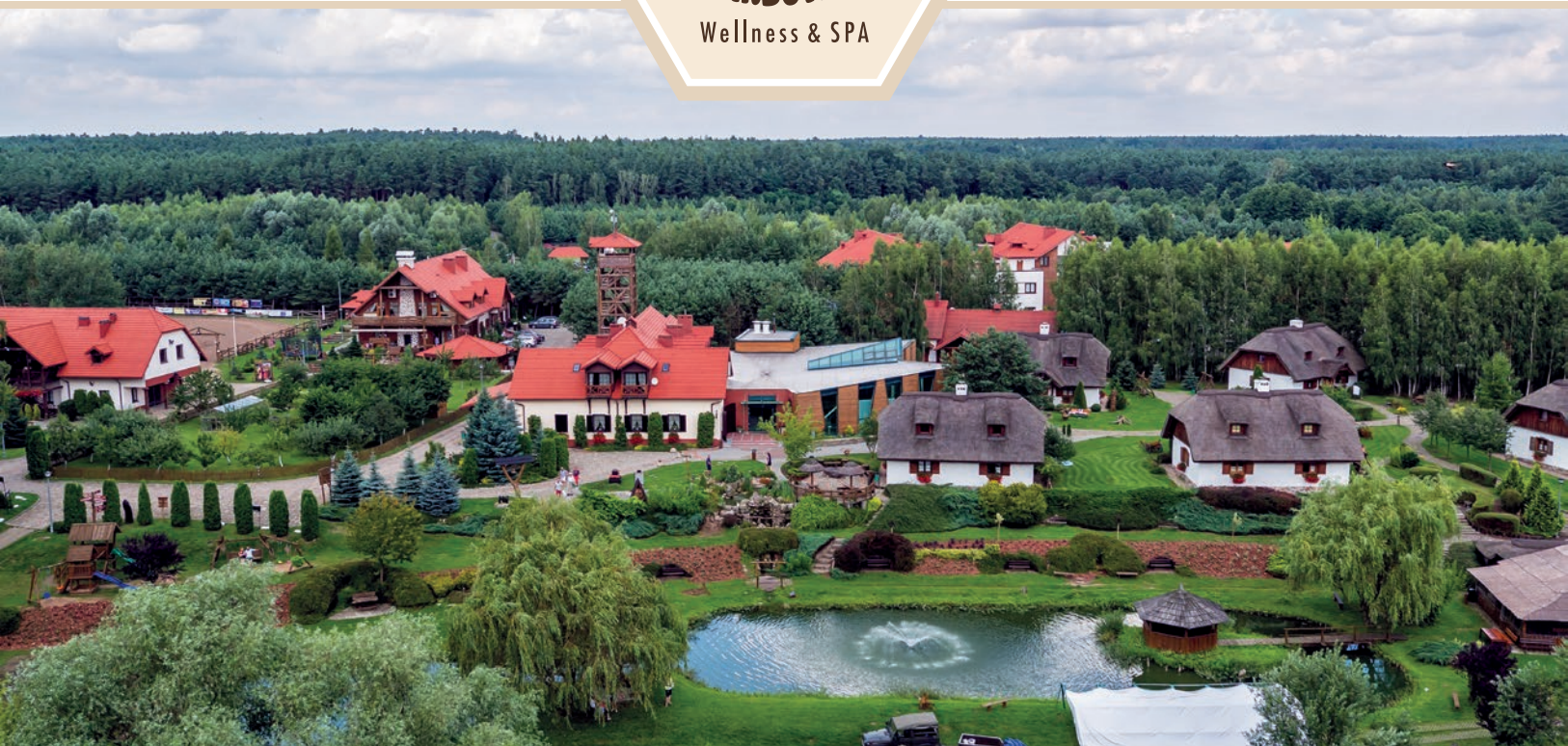
Dodatkowe atrakcje objęte 10% rabatem:

- kręgle • bilard • przejażdżki bryczką • masaże i zabiegi w Centrum Wellness & SPA
/dbając o Państwa komfort sugerujemy wcześniejszą rezerwację/

Osada Karbówko Wellness & SPA, Elgiszewo 37, 87-408 Ciechocin, Polska
tel.: +48 56 683 96 01, tel. kom.: +48 603 382 469, www.osadakarbowko.pl



Pakiet terapeutyczny dla Kobiet



Pokój	Cena / Pakiet / osobę w pokoju
1 - osobowy	2750 zł
2 - osobowy	2295 zł

WARUNKI REZERWACJI:

1. Pakiet realizujemy przy łącznej rezerwacji dla minimum 10 osób.
2. Pakiet dla Kobiet odbywać się będzie w terminie 20.02 - 25.02.2022 (niedziela - piątek).
3. Niewykorzystanie jakiegokolwiek z usług oferowanych w ofercie nie zmieniają jej wartości, tym samym cena za Pakiet pozostaje niezmienna.
4. Warunkiem gwarantowania rezerwacji jest wpłata zaliczki w wysokości 50% wartości rezerwacji w terminie 3 dni od otrzymania potwierdzenia rezerwacji.
5. W przypadku braku wpłaty zaliczki w umówionym terminie Hotel ma prawo do anulowania rezerwacji.
6. Bezkosztowego anulowania rezerwacji można dokonać do 3 dni przed terminem rezerwacji, po tym terminie zaliczka nie jest zwracana.

Osada Karbówko Wellness & SPA, Elgiszewo 37, 87-408 Ciechocin, Polska
tel.: +48 56 683 96 01, tel. kom.: +48 603 382 469, www.osadakarbowko.pl

