

Pilates+Aerial+Relaks

Wiosenny weekend w górach

Poziomkowa Górka 14.-16.03.2025



14°C

14.03 piątek

od 15:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

17:00 - 18:00

Zajęcia Mobility & Stretch GRUPA 1

18:00 - 19:00

Zajęcia Mobility & Stretch GRUPA 2

19:30

Kolacja

Risotto alla zucca kremowe risotto z dynią, radicchio i karmelizowaną pomarańczą

sałata z vinegretem

Kieliszek białego wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Pilates+Aerial+Relaks | Wiosenny weekend w górach

Poziomkowa Górka 14.-16.03.2025



7°C

15.03 sobota

8:00 - 9:00

Physiocore z MiniBandem GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek
pasztet wegański / pieczone buraki marynowane na sałacie / ser biały / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / wiejski ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

11:00

Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

Physiocore z MiniBandem GRUPA 2

14:00

Lunch

Mango Curry z kurczakiem, mlekiem kokosowym i ryżem jasmelowym
sałatka z ogórków i cukinii

14:45-15:30

Warsztat automasażu olejkami IOSSI® z Alekdandrą Łabudą

17:30-18:45

Aerial Stretching & Relaksacja GRUPA 1

18:45-20:00

Aerial Stretching & Relaksacja GRUPA 2

20:00

Kolacja

Tarta z gruszkami, orzechami włoskimi i *Gorgonzolą*
sałata z vinegretem

21:00

Masaże relaksacyjne

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



Pilates+Aerial+Relaks | Wiosenny weekend w górach

Poziomkowa Górka 14.-16.03.2025



5°C

16.03 niedziela

8:00 - 9:00

Pilates dla kręgosłupa z MagicCircle GRUPA 2

9:00

Śniadanie

Jaglanka na ciepło / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / wiejski ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

10:00

Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

Pilates dla kręgosłupa z MagicCircle GRUPA 1

14:00

Lunch

Cebulowa zupa krem z czipsem parmezanowym

Hasselbackspotatis pieczone szwedzkie ziemniaki z świeżym rozmarynem, *tzatziki* z fetą owczą
ciasta domowe

Powrót do rzeczywistości



Dania przygotowujemy z najwyższej jakości składników, bez konserwantów, sztucznych dodatków, wzmacniaczy smaku etc.
Dania są zazwyczaj wegetariańskie (używamy nabiału, serów) lub wegańskie (bez produktów odzwierzęcych).

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



LaLoba Care&Activity

Beata +48 602 603 789

laloba.pl

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C



Pilates+Aerial+Relaks | Wiosenny weekend w górach

Poziomkowa Górka 14.-16.03.2025



Dojazd

Adres to „**Poziomkowa Górka**” **Męcina 933 koło Limanowej** - nawigację koniecznie najpierw ustaw na Limanową np Biedronka, potem w Limanowej dopiero Męcinę 933 (jedziesz przez Mordarkę i Pisarzową) chyba że lubisz szutrowe górskie dróżki to od razu Męcina 933. Po drodze już po skręceniu z głównej drogi będziesz jechać tuż obok kamieniołomu, droga prowadzi z lewej strony wjazdu do niego.

Pokoje

W pokojach są ręczniki, w łazienkach mydło, są leżaki i koce dla odważnych. Pamiętajcie, że są to góry i noce potrafią być chłodne - weźcie coś do ubrania na wieczory na tarasie.

Pokoje są dwuosobowe, jeden 4 osobowy, jeden 3 osobowy - 4 łazienki na korytarzu - dom jest kameralny i cały do naszej dyspozycji. My jesteśmy gospodarzami. Jeśli ktoś bardzo potrzebuje intymności są jeszcze 2 łóżka na poddaszu.

Po posiłkach prosimy o odnoszenie naczyń i kubków do kuchni (zmywarki).

Jest woda ze studni i z filtra do picia, kawa, herbata - pod dostatkiem (nie ma ekspresu, będzie kawa rozpuszczalna, parzona lub pięciu przemian), owoce również pod dostatkiem.

Masaże do wyboru

Dodatkowo płatne (gotówką u fizjoterapeutki Aleksandry)

Masaż klasyczny, drenaż limfatyczny twarzy **100,-** (30 min)

Masaż klasyczny, masaż relaksacyjny masłem Shea, gorącą świecą/ fizjoterapia **160,-** (60 min)

Masaż Kobido - liftingujący masaż Twarzy **200,-** (60 min)

Masaż Korugi - holistyczny zabieg odmładzający **200,-** (60 min)

Masaż antycellulit / częściowo wykonywany bańką **90,-** (30 min)

Masaż transbukałny, fizjoterapia stomatologiczna **190,-** (60 min)

Do dyspozycji gości jest **sauna sucha ogrzewana drewnem**, należy zgłaszać wcześniej min 1h (trzeba ją rozpalić ręcznie)

Jadą z nami dwie suczki - Czarna **Zetka** z dyplomem dogoterapeuty i i jej przeciwieństwo ruda **Kropka** z ADHD.

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



LaLoba Care&Activity

Beata +48 602 603 789

laloba.pl

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C

