

Weekend z Pilatesem

Poziomkowa Górka 13.-15.09.2024

13.09 piątek



od 15:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

17:00 - 18:00

Pilates regeneracyjny GRUPA 1

18:00 - 19:00

Pilates regeneracyjny GRUPA 2

19:30

Kolacja

Risotto alla zucca kremowe risotto z dynią, kurkami i karmelizowaną pomarańczą
Pomidory z czosnkiem, oliwą i świeżą bazylią
Kieliszek białego wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



Beata +48 602 603 789

laloba.pl

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C

Weekend z Pilatesem

Poziomkowa Górka 13.-15.09.2024

17.08 sobota



8:00 - 9:00

Pilates GRUPA 1

9:00 - 10:00

Sniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek

pasztet wegański / pieczone buraki marynowane na sałacie / ser biały / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

11:00

Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

Pilates GRUPA 2

14:00

Lunch

Marokańska zupa *Harira* z czerwoną soczewicą i pomarańczami

Quiche a l'oignon francuska tarta z czerwoną cebulową i świeżym tymiankiem

Sałata z winegretem

14:45-15:30

Warsztat automasażu olejkami IOSSI® z Alekdandrą Łabudą

17:30-18:45

Pilates Dance + relaksacja autogenna GRUPA 1

18:45-20:00

Pilates Dance + relaksacja autogenna GRUPA 2

20:00

Kolacja

Sałata z winegretem

Ratatouille z mozzarellą *di bufala*, cydrem i świeżymi ziołami

sałata z vinegretem, bagietka

20:00

Masaże relaksacyjne

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Weekend z Pilatesem

Poziomkowa Górka 13.-15.09.2024

15.09 niedziela

 **15°C**

8:00 - 9:00

Aerial Pilates GRUPA 1

9:00

Śniadanie

Frittata z wiejskich jajek / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały /
pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

10:00

Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

Aerial Pilates GRUPA 2

14:00

Lunch

Zupa krem z pieczonych ziemniaków z świeżym majerankiem
Legendarna sałata *Caesar Cardini 1924*
ciasta domowe

Powrót do rzeczywistości



Dania przygotowujemy z najwyższej jakości składników, bez konserwantów, sztucznych dodatków, wzmacniaczy smaku etc.
Dania są 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 

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024



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 kobido/ korugi - liftingujące/holistyczne masaże twarzy **190,-** (60 min)

Masaż transbukalny **190,-** (60 min)

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

Drenaż limfatyczny twarzy **90,-** (30 min)

Masaż transbukalny plus lifting twarzy **250,-** (120 min)

Fizjoterapia (bólowa, stomatologiczna) / masaż leczniczy lub relaksacyjny **150,-** (60 min)

Do dyspozycji gości jest **sauna sucha ogrzewana drewnem**, cena za jeden seans dla jednej osoby to 15 zł - należy zgłaszać wcześniej min 1 h (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 