

KOBIECE INSPIRACJE NA BAŁTYKU

Ruch, Zdrowie i Uroda!

Rejs promem Skania, połączony z wycieczką do Ystad (Szwecja)

Liczba uczestników: Min 30

Czas trwania: 2 dni

Termin: 10-11.04.2015

Ramowy program wyjazdu:

Dzień pierwszy

- 20:00 zbiórka uczestników imprezy w Szczecinie
- przejazd autokarem na terminal promowy w Świnoujściu
- 21:30 odprawa biletowa, zaokrętowanie na pokład promu Skania, zakwaterowanie w kabinach
- Pokaz Zumby
- 23:00 wypłynięcie promu w morze
- czas wolny, dyskoteka
- nocleg

Dzień drugi

- 06:30 przyplnięcie promu do Ystad
- 08:00 – 09:00 śniadanie
- 09:00 opuszczenie promu, przejazd autokarem do Ystad
- Warsztaty z trenerem Nordic Walking w plenerze
- Warsztaty z trenerem biegowym w plenerze
- Zwiedzanie Ystad z przewodnikiem
- 12:30 ponowne zaokrętowanie na prom Skania
- 13:00 kawa i ciastko w strefie kobiet Skania Bar
- Prezentacje tematyczne: dietetyczka, zabiegi kosmetyczne i Spa, wizażystka, stylistka fryzur, fotograf (dokładny opis znajduje się na końcu oferty)
- 13:30 wypłynięcie promu z Ystad
- 15:00 obiad
- czas wolny – możliwość skorzystania z usług i indywidualnych porad tematycznych Partnerów wyjazdu (strefa kobiet Skania Bar)
- 20:00 przyplnięcie do Świnoujścia, opuszczenie promu, przejazd autokarem do Szczecina
- ok. 21:30 zakończenie imprezy

Cena

390 PLN za osobę w kabinie 2, 3 lub 4 osobowej

490 PLN za osobę w kabinie 1 osobowej



KOBIECE INSPIRACJE NA BAŁTYKU

Ruch, Zdrowie i Uroda!

Cena zawiera:

- Przejazd promem Skania na trasie Świnoujście – Ystad – Świnoujście
- Miejsce w kabinie w trakcie trwania rejsu nocnego i dziennego
- Śniadanie na trasie Ystad – Świnoujście – bufet z napojami
- Obiad na trasie Ystad – Świnoujście – bufet z napojami
- Transport autokarowy na trasie Szczecin-Świnoujście-Szczecin
- Zwiedzanie Ystad z przewodnikiem
- Pokazy, warsztaty i konsultacje Partnerów rejsu
- Dodatek paliwowy
- Dodatek ekologiczny
- Ubezpieczenie NNW, KL

Uwagi

- Termin ważności oferty: 10-11.04.2015
- Dla pierwszych 10 osób, które dokonają rezerwacji – 5% rabatu.
- Każda z uczestniczek wyjazdu otrzyma specjalne oferty z rabatami na skorzystanie z usług wybranych Partnerów (np. 10% rabatu na ofertę wycieczek autokarowych do Skandynawii Unity Travel, 30% rabatu na wybrany zabieg kosmetyczny oraz masaż do wykorzystania w Baltica Wellness & Spa, itp).



PARTNERZY IMPREZY:

UNITY TRAVEL

UNITY LINE

baltica
WELLNESS & SPA

Fitness World

RAZ
RUCHOWA
AKADEMIA
ZDROWIA

Lady Fitness
MAZOWIECKA 13

KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN

toMash
foto studio

INFORMACJA I REZERWACJA: RUCHOWA AKADEMIA ZDROWIA

☎ 791 961 537

✉ biuro@raz.szczecin.pl 🌐 www.raz.szczecin.pl

KOBIECE INSPIRACJE NA BAŁTYKU

Ruch, Zdrowie i Uroda!

PREZENTACJA USŁUG:

1. BALTICA WELLNESS & SPA - Centrum Zdrowia i Urody

Konsultacja kosmetyczna twarzy, diagnoza skóry oraz ułożenie indywidualnego programu pielęgnacyjnego. Możliwość skorzystania z masażu kosmetycznego twarzy (do wyboru: odżywczy, ujędrniający, oczyszczający).



2. KATARZYNA JANIK – wizażystka i ekspert ds. pielęgnacji Estee Lauder/La Mer

„Jak pięknie być sobą na co dzień” – omówienie zasad prostego i efektywnego makijażu, triki makijażowe, rodzaje makijaży, trendy w wizażu, makijaż a typy urody, itp. Dla wybranych zostanie zaprezentowany i personalnie dobrany makijaż.



3. SEBASTIAN WOŁOSZ – fotograf, fotoreporter

Portret i sesja zdjęciowa to niezwykle intymne formy fotografii. Swobodny sposób bycia przed obiektywem dla wielu wydaje się wymagającym zadaniem, również w codziennych sytuacjach. Spotkanie z profesjonalnym fotografem pomoże poczuć się pewnie i sprawi, że każda kobieta będzie bohaterką wyjątkowej fotografii.



4. MICHAŁ MYC – stylistyka fryzjer studia technicznego i marki KEUNE

Doświadczony stylistyka fryzur przedstawi zestaw produktów do włosów, które każda kobieta powinna mieć. Omówi również typy urody z uwzględnieniem analizy kolorystycznej i ich właściwego doboru. Zaprezentuje także trendów na wiosnę i lato 2015 w oparciu o kolekcję Keune.



5. ZUMBA - Fitness World

Pokaz Zumby w wykonaniu trenerek współpracujących z Fitness World Radisson Blu Hotel Szczecin. Zumba jest połączeniem tańca i fitnessu, a przede wszystkim świetnej zabawy. Jest to forma ruchu dla każdego, bez względu na wiek, płeć, kondycję fizyczną czy umiejętności taneczne.



6. ROBERT SZYCH – trener biegowy

Założyciel Ruchowej Akademii Zdrowia w Szczecinie. Trener w biegach średnio i długo dystansowych, organizator wielu imprez sportowych w tym corocznego szczecińskiego „Alkala Bieg Kobiet”, odpowie m.in. na pytania po co biegać, jak zacząć i czy bieganie wspomaga odchudzanie.



7. ELŻBIETA REINHOLZ – instruktor Nordic Walking

Od 2005 związana z Nordic Walking przedstawi jego genezę i udzieli porad dotyczących prawidłowej techniki marszu, doboru odpowiednich kijków, przygotowania do zajęć oraz najważniejsze korzyści wynikające z uprawiania Nordic Walking.



8. MAŁGORZATA SZCZUKO – dietetyk

„Jesteś tym co jesz” – strategia żywienia, rola pożywienia jako paliwa dla naszego organizmu, dieta dla mniej lub bardziej aktywnych. To tematy, które zostaną omówione przez doświadczoną dietetyczkę, która oprócz porad jest również na co dzień wykładownicą akademickim Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

