



Jeżeli do tej pory brakowało Ci motywacji mamy dla Ciebie niespodziankę. **Przyjedź nad polskie morze do Hotelu Astor** w Jastrzębiej Górze i pozwól, aby zmotywowali Cię prawdziwi profesjonalści.

Pewnie zastanawiasz się, czym nasza oferta różni się od innych? **Oto odpowiedź:**

- w jej przygotowaniu uczestniczyli eksperci, którzy chcą podzielić się z Tobą swoją wiedzą
- nie obiecujemy natychmiastowego cudu ale wierzymy że wspólnie z nami wstąpisz na drogę sukcesu
- wysiłek fizyczny i dietę, osłodziemy wieloma atrakcjami, które sprawiają, że Twój pobyt będzie nie tylko lekarstwem dla ciała ale i dla duszy

Zarezerwuj pobyt i przekonaj się jak łatwo zrobić pierwszy krok do lepszego jutra

Zapraszamy Państwa od kwietnia do października

Cennik 2010

pokój	tygodniowy pobyt kwiecień- czerwiec wrzesień - październik	tygodniowy pobyt lipiec - sierpień
jednoosobowy	1 420 pln od osoby	1 590 pln od osoby
dwuosobowy	1 260 pln od osoby	1 520 pln od osoby
apartament	1 660 pln od osoby	1 890 pln od osoby

Cena pobytu zawiera:

Dieta 1200 kcal* autorstwa dr Moniki Gofron (3 posiłki dziennie)

**innowacyjna dieta, która przebiega bez odczuwania głodu i prowadzi do trwałej zmiany nawyków żywieniowych*

1,5 l wody mineralnej dziennie oraz zioła poprawiające przemianę materii

Basen, sauna sucha i parowa oraz siłownia bez ograniczeń

Zajęcia:	Zabiegi odnowy biologicznej:
<ul style="list-style-type: none"> • rozruch poranny na świeżym powietrzu • aerobic • active ball (zajęcia na pilakach) • stretching • body sculp (zajęcia kształtujące sylwetkę) • aqua aerobic • nordic walking 	<ul style="list-style-type: none"> • elektrostymulacja • masaż limfatyczny całego ciała • diagnostyka kosmetyczna cery połączona z masażem relaksacyjno-nawilżającym twarzy, szyi i dekoltu • 5 min solarium typu TURBO

Każdy uczestnik otrzyma w prezencie publikację przygotowaną przez dr Monikę Gofron, zawierającą porady i wskazówki dotyczące utrzymania szczupłej sylwetki

Hotel Astor

84-104 Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
tel. +48 (58) 771 55 55, fax. +48 (58) 771 51 00
e-mail: astor@astorhotel.pl, www.astorhotel.pl



Program pobytu

Sobota (dzień przyjazdu):	Niedziela-piątek	Sobota (dzień wyjazdu)
<p>Przyjazd od godz.14:00 (check in) 17:00 kolacja 18:00 spotkanie organizacyjno - integracyjne przy lampce wina 19:00 spotkanie z lekarzem 20:00 Aqua Aerobic</p>	<p>7:30 rozruch poranny* *w niedzielę zamiast rozruchu porannego zapraszamy na pomiar wagi 8:00 śniadanie 9:00-10:30 zajęcia na Sali TBC (total body condition) Zawiera elementy: aerobicy, body sculp, active ball, stretchingu</p> <p>10:45-12:15 wymarsz w teren – Nordic Walking 13:00 obiad 14:00-14:45 aqua aerobic</p> <p>Czas wolny, w którym proponujemy: - skorzystać z zabiegów w Centrum Odnowy Biologicznej - zwiedzić okolice: Latarnia Rozewie, Kościół pod wezwaniem św. Ignacego Loyoli, Zabytkowe Wille z początku lat 20-tych XX w., Obelisk „Gwiazda Północy, Promenada Światowida, rezerwat przyrody „Przylądek Rozewie”</p> <p>18:00 kolacja</p>	<p>8:00 śniadanie 9:00 -10:15 wymarsz w teren 11:30 lunch 12:00 koniec doby hotelowej (check out)</p>

Hotel Astor

84-104 Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
tel. +48 (58) 771 55 55, fax. +48 (58) 771 51 00
e-mail: astor@astorhotel.pl, www.astorhotel.pl



Atrakcje dodatkowe

Niedziela	godz. 20:00	Wieczór kinowy przy lampce wina
Wtorek	godz. 20:00	Ognisko przy muzyce
Czwartek	cały dzień Bloki zajęć prowadzone w różnych godz.	<p>Power Dressing: Zajęcia prowadzi Pani Hanna Duda-Zacharewicz, specjalizująca się w stylizacji, wizażu i charakteryzacji filmowej / TV. Pani Hanna współpracowała m.in. przy organizacji Festiwali w Sopocie, Wyborach Miss Polonii, filmach, spektaklach teatralnych oraz programach telewizyjnych. Jest także autorką wielu artykułów poświęconych stylizacji oraz współtwórcą i gospodarzem znanej trójmiejskiej imprezy „Kino na obcasach”. Program, który został przygotowany specjalnie z myślą o uczestnikach pobytów odchudzająco - kondycyjnych w Hotelu Astor będzie dotyczyć m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementów analizy kolorystycznej - analizy sylwetki - proporcje (sztuka kamuflażu) - wykreowanie korzystnego wizerunku - dress code (podstawowe zasady) - itp. <p>Program obejmuje także indywidualne konsultacje</p>
Piątek	godz. 21:00	Impreza pożegnalna dla uczestników pobytu

Hotel Astor

84-104 Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
 tel. +48 (58) 771 55 55, fax. +48 (58) 771 51 00
 e-mail: astor@astorhotel.pl, www.astorhotel.pl



Marzysz
o nowej sylwetce
i lepszej kondycji?

Do tej pory
brakowało ci
motywacji?

Pobyty odchudzająco - kondycyjne w Hotelu Astor

www.astorhotel.pl

Relaks w SPA

Proponujemy następujące pakiety SPA, które pozwolą wzmocnić efekty diety i ćwiczeń

Na dobry początek – Pozytywne Wibracje 170 pln

Podstawowy program odchudzający zabiegów SPA:

Odchudzająco - relaksujący, przeznaczony jest dla osób, które pragną odmienić swój styl życia. Idealny po ciężkim dniu na siłowni lub sali gimnastycznej. Wspomaga odchudzanie, daje ukojenie. Pakiet ten zawiera:

Elektrostymulacja mięśni – likwidacja cellulitu, poprawia proporcje sylwetki, wspomaganie utraty zbędnych kilogramów oraz poprawy kondycji fizycznej

Zabieg czekoladowy „CHOCOLATE” na ciało lub twarz – zabieg wyszczuplająco – relaksujący dla pań i panów, wzmacnia koloryt skóry, redukuje tkankę tłuszczową i cellulitu. Pobudza organizm do produkcji hormonu szczęścia – endorfiny, a także relaksuje i wygładza skórę.

Masaż leczniczy pleców

Moc Zielonej Herbaty 270 pln

Detoksykująco – odchudzający program zabiegów SPA:

Odchudzająco - relaksujący, przeznaczony jest dla osób, które pragną odmienić swoje ciało. Oparty na niezwykłym działaniu zielonej herbaty, oczyszcza i pielęgnuje. Pakiet ten zawiera:

Elektrostymulacja mięśni – likwidacja cellulitu, poprawia proporcje sylwetki, wspomaganie utraty zbędnych kilogramów oraz poprawy kondycji fizycznej

Zabieg z zielonej herbaty na ciało – głęboka detoksykacja, redukcja tkanki tłuszczowej, redukcja cellulitu

Masaż całego ciała w zależności od indywidualnych potrzeb każdego gościa, relaksuje, daje ukojenie lub pobudza do działania pozwalając wejść organizmowi na jeszcze większe obroty.

Cosmopolitan 420 pln

Bogaty pakiet zabiegów odchudzających:

Intensywny pakiet odchudzająco - relaksujący, przeznaczony jest dla osób, które pragną odmienić swoje ciało i zadbać o zdrowie. Wspomaga odchudzanie, daje ukojenie i wzmacnia organizm. Pakiet ten zawiera:

Elektrostymulacja mięśni – likwidacja cellulitu, poprawia proporcje sylwetki, wspomaganie utraty zbędnych kilogramów oraz poprawy kondycji fizycznej

Zabieg czekoladowy „CHOCOLATE” na ciało – zabieg wyszczuplająco – relaksujący dla pań i panów, wzmacnia koloryt skóry, redukuje tkankę tłuszczową i cellulit. Pobudza organizm do produkcji hormonu szczęścia – endorfiny, a także relaksuje i wygładza skórę lub **Zabieg kawiorowy** – redukcja tkanki tłuszczowej, cellulitu, bardzo intensywny, zwalcza efekty starzejącej się skóry

Maska algowa z dodatkiem złota koloidalnego (efekt złotych nici) – napina skórę, nawilża i regeneruje

Masaż całego ciała w zależności od indywidualnych potrzeb każdego gościa, relaksuje, daje ukojenie lub pobudza do działania pozwalając wejść organizmowi na jeszcze większe obroty.

Masaż pleców z olejkami aromaterapeutycznym (rozluźnia mięśnie i relaksuje)

Zabieg na dłonie wybielająco-wygładzający (z peelingiem)

Hotel Astor

84-104 Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
tel. +48 (58) 771 55 55, fax. +48 (58) 771 51 00
e-mail: astor@astorhotel.pl, www.astorhotel.pl

Marzysz
o nowej sylwetce
i lepszej kondycji?

Do tej pory
brakowało ci
motywacji?

Pobyty odchudzająco - kondycyjne w Hotelu Astor

www.astorhotel.pl

Polecamy także skorzystanie z następujących usług
(dla uczestników pobytów odchudzająco-kondycyjnych ceny specjalne !!!):

bowling	20 pln / 1h / 1 tor
tenis ziemny	20 pln / 1h

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt z działem rezerwacji:

email: astor@astorhotel.pl

tel. 58/ 77 15 175 (pn-pt. godz. 8.00-16.00)

Hotel Astor

84-104 Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
tel. +48 (58) 771 55 55, fax. +48 (58) 771 51 00
e-mail: astor@astorhotel.pl, www.astorhotel.pl