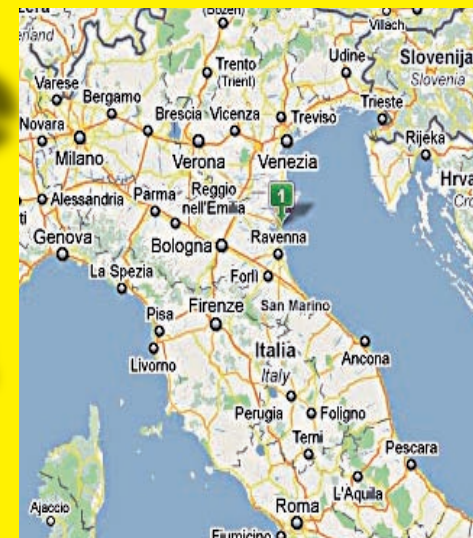


Bolí vás páteř a chcete se zbavit bolesti?

Dovolená s rehabilitačním cvičením na páteř pod vedením Zdenky Blechové



ITÁLIE „Lido degli Estensi“ 24. 8. – 02. 9. 2012



Cena: 1) 5.200 Kč (doprava vlastní), dítě 1.500 Kč

2) 7.490 Kč (doprava skupinová autobusem) - v případě zájmu sdělte přímo v objednávce
dítě 3.790 Kč

Ceny jsou platné při plném obsazení apartmánu

Cena zahrnuje:

- 7x ubytování v apartmánech přímo u pláže
- výuka 7 dní 2,5 hodiny denně s výjimkou dne příjezdu a odjezdu (celkem 17,5 hodiny)

Páteř srovnáme, protáhneme zkrácené svaly, promasírujeme a uvolníme. Cvičením na meridiány odstraníme blokády. Seznámíme se s příčinami jednotlivých nemocí skrze zablokované obratle na duchovní i fyzické úrovni.

Lido degli Estensi je součástí národního parku delty řeky Pád. Městečko na Adriatické riviéře s román-skými stavbami a krásnou asi 5 km dlouhou promenádou s moderním turistickým přístavem. Leží 125 km pod Benátkami. Nachází se zde mnoho barů, obchodů, restaurací, pizzerií, diskoték apod. Pobřeží s pláží má délku 27 km a tvoří jej Lido Voláno, Lido delle Nazioni, Lido Pomposa, Lido degli Scacchi, Porto Garibaldi a Lido degli Estensi.

Možnosti výletů: Benátky, výlet lodí do delty řeky Pád, San Marino, Comacchio – muzeum z dob Etrusků, Porto Garibaldi, Ravenna, zábavný park pro děti Mirabilandia

Objednávky: Zdenka Blechová tel. 603 847 278, e-mail: zdenkablechova@seznam.cz

Zájezd je vhodný i pro maminky s dětmi



Možnosti výletů a stravování



Možnosti výletů:

- lodí do pádské delty + oběd - cca 30 €
- Benátky - 2,5 € + 22 € + vlak 1 €
- San Marino - 2,5 € + 16 €
- Zábavní park Mirabilandia - 10 € + vstupné 28 €

Stravování:

V městečku je velké množství pizzerií, které mají polední slevy (některé i večerní), a dá se v nich najíst za velmi přijatelnou cenu. Ceny potravin a zeleniny s ovocem jsou podobné jako v Čechách.

- pizzy 2 – 5 €
- těstoviny s masem 4 – 5 €
- těstoviny s rybami, nebo mořskými plody 4,50 – 7 €

Pronájem slunečníku a 2 lehátek na pláži 70 €
na 7 dní.

Program je nepovinný a je jen na vás, jak svůj čas využijete.