



Hotel KEMPINSKY \*\*\*\*\*  
high tatraš

# EXCLUSIVE FIT & BEAUTY POBYT VO VYSOKÝCH TATRÁCH

Exkluzívny pobyt s nabitým fit & beauty programom  
so Zuzanou Líškovou, Ivanou Ozábalovou so špeciálnym beauty  
programom s Ivanou Christovou

- ✓ ubytovanie 2 noci (piatok - nedeľa)
- ✓ strava polpenzia 2 x raňajky a 2 x večera
- ✓ 4 x počas pobytu (ráno a večer) cvičenie body & mind s Ivanou
- ✓ 4 x počas pobytu (ráno a večer) cvičenie pilates Body Work so Zuzanou Líškovou
- ✓ prednáška "Ako sa vyvážene stravovať" so Zuzanou Líškovou
- ✓ neobmedzený vstup do Zion Spa
- ✓ BONUS PROGRAM: Beauty program s Ivanou Christovou

CENA ZA OSOBU  
V DVOJLÔŽKOVEJ IZBE

**480,-€**

/osoba /pobyt

TERMÍN POBYTU  
PIA-NE

**14.-16.4.  
2023**

**MÁM ZÁUJEM**



+421903 719 219  
+421915 719 219

Pozrite si nás TU  
[www.zuzanaliskova.sk](http://www.zuzanaliskova.sk), [www.medibalance.sk](http://www.medibalance.sk)  
[www.jedzbystro.sk](http://www.jedzbystro.sk), [www.zdravyportal.sk](http://www.zdravyportal.sk)  
IG:@zuzanaliskova\_jedzbystro

[medibalance@medibalance.sk](mailto:medibalance@medibalance.sk)

# ZUZANA LÍŠKOVÁ

Prednáška: Ako sa vyvážené stravovať"

Ak náš metabolizmus nefunguje správne, ľahko príberieme, cítime sa unavení a odzrkadľuje sa to aj na našom celkovom zdraví. Dobrá správa je, že naše telo sa dokáže zregenerovať, ozdraviť a znovu naštartovať.

Cvičenie "Pilates Body work"

Pilates body work so Zuzanou je cvičenie zamerané na celé telo.

Cieľom každého cvičenia a rovnomerne posilniť celé telo, špeciálne sa zameriame na problémové partie brucho, zadok, stehná. Každé cvičenie obsahuje aktívny strečing a relaxáciu.



# IVANA OZÁBALOVÁ

Skupinové cvičenia v štýle body & mind, functional training, ktoré posilnia a zrelaxujú Vaše telo.

Ivana Ozábalová – zakladateľka konceptu VERSI STYLE – prepojenie pohybu na krásnych zážitkových miestach doma a v zahraničí, motivátorka zdravého životného štýlu

– držiteľka profesionálnych medzinárodných licencií IFAA,

– lektorka nových, moderných tréningových konceptov – body & mind, functional training, BODYART, DEEP WORK, ACTIVE CORE, FITBODY, HIIT

– jej tréningy sú nabité precizovaným a vedomým pohybom, spojené s úsmevom a nasadením pre všetkých :)



# IVANA CHRISTOVÁ

Počas pobytu Vás čaká špeciálny bonus program, v ktorom sa budeme venovať kráske.

Ivanka si pre vás pripravila regeneračnú vysoko účinnú liftingovú kúru spojenú s individuálnym kozmetickým poradenstvom.



# ZION SPA

ZION SPA LUXURY ponúka prostredie v štýle európskej elegancie plné relaxu a harmónie.

Je súčasťou Grand Hotelu Kempinski High Tatra, ktorý je architektonickým skvostom priamo na brehu Štrbského plesa.

Z najkrajšieho spa na Slovensku je výhľad na tatranské štíty a pokojnú hladinu Štrbského plesa, čo umocňuje pocit relaxácie priamo v lone krásnej tatranskej prírody.



**Pozrite si nás TU**

[www.zuzanaliskova.sk](http://www.zuzanaliskova.sk), [www.medibalance.sk](http://www.medibalance.sk)

[www.jedzbystro.sk](http://www.jedzbystro.sk), [www.zdravyportal.sk](http://www.zdravyportal.sk)

IG: @zuzanaliskova\_jedzbystro



+421903 719 219

+421915 719 219

[medibalance@medibalance.sk](mailto:medibalance@medibalance.sk)