

TEDEN ODPRTIH VRAT

CENTER REVITALIZACIJE

23. – 27. september 2024



CENTER
REVITALIZACIJE

pot do zdravja
in dobrega počutja

Vodene vadbe, masaže, alternativne terapije, prehranska dopolnila, Vitalne blazine, meditacije, post rehabilitacija.

www.c-r.si

Od 23 do 27 septembra lahko brezplačno preizkusite naše vadbe in druge storitve. Dodatne informacije: info@c-r.si ali 041 451 821

Razložili bomo smisel in pomen telovadbe ter umirjanja in meditacije za ohranjanje in izboljšanje zdravja in dobrega počutja.

Predstavili vam bomo tudi: sproščanja in meditacije, bio resonančne meritve, Vitalne blazine, alternativno zdravljenje, "alternativna" prehranska dopolnila, prehranjevanje, ples kot obliko vadbe itd.

Vse dni se izvaja po predhodnem dogovoru:

- **»Fitnes«** program 8-12 in 15-20:30
- **Bio resonančne meritve** in terapije.
- **Sproščanje**, vitalizacija in terapije na **I-Life SOMM vitalni blazini**

Ostale aktivnosti po dnevih

PON 23.09.

- 18.00-19.00 BackVIT – vadba za vrat, ramena in hrbet
17.00–19.00 Shotokan karate (17-18 otroci in 18-19 odrasli)
19:30-20:30 Ritka – Trebuh, zadnjica noge
19:30-20:30 CrossVIT – kardio funkcionalna vadba

TOR 24.09.

- 9.00-10.00 VitaVIT – celovita manj zahtevna vadba
16.00-17.00 Predstavitev: »**Protibolečinski tretmaji**« pri večini bolečin
18.00-19.00 **ToBeVIT globoka sprostitelj telesa in uma**- samozdravljenje
18.00–21.00 Martial Arts (18-19.30 otroci 11-14 let, 19.30-21 odrasli nad 15let)
19.30-20.30 Power yoga

SRE 25.09.

- 8.00-9.00 Power Yoga
14.00-18.00 Osebni posveti – dr. Ostan: **Prehranska prva pomoč, zdravje in hujšanje** (obvezne prijave)
15.30-16.30 Vodena terapevtska vadba
18.00-19.00 Yoga vadba za vsakogar
17.45-19.00 Martial Arts systematic (17.45-19 otroci 7-10 let)
19.10-20.10 Vadba po porodu
19:30-20:30 Ritka – Trebuh, zadnjica noge

Čet 26.09

- 8.00-9.00 ToBeVIT globoka sprostitelj telesa in uma - samozdravljenje
9:30-11.00 **Ples kot oblika vadbe in sproščanja** (Miha Perat)
16.00-17.00 SkiingVIT – vadba za smučarje
17.00-18.00 **Tehnike hitrega sproščanja** in vpliv obremenitev na telo
17.00-19.00 Shotokan karate (17-18 otroci in 18-19 odrasli)
18.00-19.00 BackVIT – vadba za vrat, ramena in hrbet
19:30-20:30 Power Yoga
19:00-20:30 Martial Arts (odrasli 15+)

PET 27.09.

- 8.00-9.00 Power Yoga
9:30-10:30 VitaVIT – celovita manj zahtevna vadba
15:30-16:30 Ritka in Hrbet (Kombinacija vadb)
19:30-20:30 **Ples kot oblika vadbe in sproščanja** (Miro Perat)