



# 11. ročník SENIOR CAMP 55+

## Orlík nad Vltavou

relaxace, pohyb, zábava, výlety,  
trénování paměti, nová přátelství ...

Termíny: **28. 07. – 04. 08. 2024 -> OBSAZENO**  
**04. 08. – 11. 08. 2024 -> POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA**

Délka pobytu: 8 dní / 7 nocí, nástupní den neděle, ukončení neděle

### **CELOTÝDENNÍ a zcela dobrovolný PROGRAM plný dobré nálady**

- Trénink těla:** Kondiční, rehabilitační a relaxační cvičení  
Nordic Walking aneb „Kudy po svých“...  
Cvičení ve vodě (venkovní bazén, dle počasí), plavání ve vyhrazeném čase  
Pétanque, Mölkky a jiné aktivity
- Trénink paměti:** Nezapomínejte na mozek, jinak on zapomene na Vás...  
Stolní hry...
- Hrajeme si:** Nechte se překvapit, neb „Kdo si hraje, nestárne“.
- Něco navíc:** Vzájemné předávání nápadů, taneční večírek s grilováním.
- Program vede:** Dr. Hana Čechová, Bc. Iveta Luxová... a řada dalších lektorů (již z řad našich „seniorů“)  
\*\*\*
- Stravování:** **PLNÁ PENZE** (snídaně formou bufetu, oběd, večeře jednotné servírované menu)  
+ základní pitný režim.
- Ubytování:** **Rekreační zařízení Parkhotel Orlík (www.parkhotelorlik.cz)**  
Dvou, tří popř. čtyřlůžkové pokoje se SWC (sprcha, WC), TV; obsazujeme dvojicemi, popř.  
skupinou přátel. **Jednotlivce na tyto pokoje NESESÁZUJEME.** Proto je **NELZE** požadovat  
jako jednolůžkové.  
Jednolůžkové pokoje **BEZ PŘÍPLATKU** obsazujeme po dohodě. Pokoje disponují umyvadly  
s tekoucí teplou a studenou vodou. Koupelna (2 sprchy) a WC (pánské, dámské) na patře  
pro 4 nebo 6 pokojů, tj. pro 4-6 osob.
- UPOZORNĚNÍ:** Pobyt **NENÍ** možný s domácími mazlíčky (pejsek, kočka...).
- Doprava:** Společná autobusem z Prahy a zpět. Při vlastní dopravě parkování bez poplatku. Konečnou  
cenu nelze ponížít.

**Cena: 9 500 Kč / osoba (cena je konečná)**



REZERVACE a OBJEDNÁVKY pouze přes OBJEDNÁVKOVÝ formulář: <http://www.cestouzdravizs.cz/senior-camp/>  
KONTAKT: Cestou zdraví z.s., PaedDr. Mgr. Hana Čechová, mail: [cechova@volny.cz](mailto:cechova@volny.cz)  
tel. 777 786 878 – v případě DOTAZŮ volte SMS; ozvu se, jakmile to bude možné (během dne jsem v zaměstnání)