



ZABAWA  
WYPOCZYNEK  
ATMOSFERA  
SPORT

# WCZASY DLA AKTYWNYCH

## AZS COSA Ośrodek w Wilkasach

### PAKIET OBEJMUJE:

- NOCLEGI • WYŻYWIENIE (śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu)
- ANALIZA SKŁADU CIAŁA w dniu przyjazdu • SPA • REKREACJA
- SIŁOWNIA I SALA FITNESS

### W PROGRAMIE:

- PORANNA GIMNASTYKA\*
- NORDIC WALKING\*
- OGNISKO nad brzegiem jeziora\*
- KONCERTY z muzyką na żywo (maj-wrzesień)

\* przy grupie min. 15 osób

### WAŻNE INFORMACJE:

- dziecko do 3 roku życia nocleg bezpłatnie jeśli nie zajmuje oddzielnego łóżka, możliwość wykupienia 1/2 wyżywienia / **25 zł / dziecko / doba** • **PARKING 15 zł / samochód osobowy / doba**
- dla korzystających z pakietu **10 % rabatu** na zabiegi lecznicze (z wyłączeniem kriokomory, masaży i hydroterapii) opłata miejscowa 2zł / os. / doba

### CENY:

MIESIĄC	pokój 2, 3, 4 os.	pokój 2 os. ze wspólnym tarasem	pokój 4 os. STUDIO	pokój 2 os. do poj. wykorzyst.	De Lux**	Dziecko* 4-12
X - IV	130 zł	145 zł	145 zł	200 zł	210 zł	95 zł
V - IX	160 zł	175 zł	175 zł	230 zł	260 zł	125 zł

Cena obowiązuje przy pobytach minimum 7 dni

\* dziecko w pokoju 2,3,4 os. i w pokoju De Lux \*\* przy minimum dwóch osobach w pokoju

# ANALIZA SKŁADU CIAŁA

## TANITA MC - 780 ANALIZAOR SKŁADU CIAŁA

wykorzystuje technologię umożliwiającą wykonywanie pomiaru segmentowego rozłożenia tkanki tłuszczowej i masy mięśni

### Odczyt parametrów pomiarowych dla całego ciała zawiera:

- całkowitą zawartość wody w kg i %
- masę protein w kg
- indeks masy ciała
- masę kości w kg
- Leg Score - wskaźnik masy mięśni nóg do masy ciała
- wskaźnik rozmieszczenia tkanki tłuszczowej
- wiek metaboliczny
- BMR - wskaźnik podstawowej przemiany materii kcal

### Analizator umożliwia:

- ocenę ogólnej sprawności
- ustalenie przemiany podstawowej
- optymalizowanie kondycji zdrowotnej
- kontrolę utraty masy mięśniowej
- rehabilitację w chorobach serce
  - stałą kontrolę proporcji masy mięśniowej i tłuszczowej

Analizator posiada atest i potwierdzenie do klinicznego zastosowania. Posiada również certyfikat 93/42 EEC (unijna norma dla urządzeń medycznych)



SPA (basen, jacuzzi, sauna sucha i parowa)

REKREACJA (kajaki, rowery, sprzęt do nordic walking, tenis stołowy)