



Senior Camp - Hotel Oasis Papagayo Sport & Family Wyspy Kanaryjskie \ Fuerteventura

Propozycja dla aktywnych 50+. Obóz dostarcza odpowiedniej dawki ruchu, a harmonogram zajęć obejmuje ćwiczenia rozciągające i wzmacniające, z których część odbywa się w wodzie. Uczestnicy są pod opieką wykwalifikowanych trenerów i fizjoterapeutów. Najlepsze i sprawdzone metody treningowe oraz intensywność ćwiczeń dostosowana jest do kondycji fizycznej i zdolności motorycznych uczestników. Fuerteventura, Costa de la Luz, Sycylia to idealne miejsca na aktywne wakacje.

HARMONOGRAM

	2. DZIEŃ	3. DZIEŃ	4. DZIEŃ	5. DZIEŃ	6. DZIEŃ	7. DZIEŃ
ok. godz. 8.00	Spotkanie organizacyjne	Poranna gimnastyka	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Nordic Walking	Nordic Walking	Stretching
ok. godz. 11.00	Aqua aerobik	Aqua aerobik	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Aqua aerobik	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup
ok. godz. 17.00	Pilates	Aqua stretch	Pilates	Pilates	Hatha Joga	Czas wolny

1. DZIEŃ – przylot, 8. DZIEŃ - wylot

Atuty oferty

- odzyskanie witalności, energii i pogody ducha
- poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu

DLA KOGO dla osób 50+, lubiących wysiłek i zajęcia w grupach.

PRZEWIDYWANE EFEKTY odzyskanie witalności, energii i pogody ducha, poprawa kondycji

fizycznej i wydolności organizmu.

ŚWIADCZENIA 7 noclegów; 2-os. pokoje z łazienkami • wyżywienie zgodne z ofertą wybranego hotelu • przelot • transfer: lotnisko-hotel-lotnisko • opieka rezydenta • opieka trenera przez cały czas trwania obozu (j. polski) • treningi wymienione w harmonogramie • sprzęt fitness podczas ćwiczeń • ubezpieczenie KL i NW Itaka Complex rozszerzone o następstwa uprawiania sportów wysokiego ryzyka

UWAGI:

1. Cena nie zawiera obowiązkowej opłaty lotniskowej i dopłaty transportowej.
2. Harmonogram zajęć jest przykładowy i może ulec zmianie, zostanie podany na miejscu przez trenera. Zajęcia odbywają się na terenie hotelu lub w jego pobliżu.
3. Minimalna liczba osób: 15.
4. Program przeznaczony dla osób pełnoletnich, zdrowych, sprawnych fizycznie, przygotowanych kondycyjnie do aktywności zawartych w programie.
5. Program może ulec zmianie zależnie od warunków atmosferycznych.