



## Fit Life Camp - Hotel Oasis Papagayo Sport & Family Wyspy Kanaryjskie \ Fuerteventura

Propozycja dla każdego, kto chce wrócić z urlopu w doskonałym nastroju, z wymarzoną formą i sylwetką. Integracja z grupą skoncentrowaną na podobnych celach, jakimi są dobra zabawa i praca nad własnym ciałem, zapewnia dodatkową motywację. Zajęcia dostosowane są do grupy ćwiczących i obejmują różnorodne rodzaje treningu, które współgrają z dobrze dobraną dietą. Proponujemy szeroki wachlarz aktywności: od zajęć wydolnościowych przez zajęcia w wodzie, do zajęć wzmacniających. Dodatkowym atutem jest opieka dietetyka i trenera, którzy na każdym etapie obozu czuwają nad indywidualnymi potrzebami uczestników. Obozy organizowane są w tak atrakcyjnych miejscach jak: Fuerteventura, Costa de la Luz, Sycylia.

### HARMONOGRAM

	2. DZIEŃ	3. DZIEŃ	4. DZIEŃ	5. DZIEŃ	6. DZIEŃ	7. DZIEŃ
ok. godz. 8.00	Spotkanie organizacyjne	Jogging	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Jogging	Poranna gimnastyka	Czas wolny
ok. godz. 11.00	Trening funkcjonalny	Aqua aerobik	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Aqua aerobik	Poranna gimnastyka	Czas wolny
ok. godz. 17.00	Pilates	Fitball	Pilates	Fitball	BPU	Fitball
1. DZIEŃ – przylot, 8. DZIEŃ - wylot						

**DLA KOGO** dla osób w każdej grupie wiekowej, chcących pracować nad swoją formą i sylwetką. Program dostosowany jest do stopnia zaawansowania grupy.

**PRZEWIDYWANE EFEKTY** redukcja zbędnych kilogramów i poprawienie ogólnej sprawności fizycznej.

**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 powyżej 15 lat pod opieką osoby pełnoletniej, zdrowych, sprawnych fizycznie, przygotowanych kondycyjnie do aktywności zawartych w programie.
5. Program może ulec zmianie zależnie od warunków atmosferycznych.