



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

Doskonała okazja do spróbowania różnych form aktywności. Program obozu obejmuje 8 rodzajów zajęć: joga, pilates, aqua areobik, zdrowy kręgosłup, stretching, fitball, ćwiczenia na płaski brzuch, gimnastyka poranna. Dzięki urozmaiconym ćwiczeniom pracują wszystkich partie ciała, w programie: rozciąganie, poprawianie zakresu ruchomości stawów, praca nad oddechem i siłą mięśni. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów. Zapraszamy wszystkich entuzjastów aktywnego wypoczynku, którzy chcą spędzić wczasy w zgodzie z własnym ciałem i duchem. Obozy organizowane są w tak atrakcyjnym miejscu 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	Stretching	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Poranna gimnastyka	Hatha Joga	Hatha Joga o wschodzie słońca
ok. godz. 11.00	Pilates	Aqua aerobik	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Aqua aerobik	Płaski brzuch	Pilates
ok. godz. 17.00	Fitball	Zdrowy kręgosłup	Joga o zachodzie słońca	Zdrowy kręgosłup	Fitball	Fitball

1. DZIEŃ – przylot, 8. DZIEŃ - wylot

DLA KOGO dla osób w każdym wieku, na różnym stopniu zaawansowania, dbających o sylwetkę i formę.

PRZEWIDYWANE EFEKTY poprawa sylwetki, kondycji fizycznej, wyciszenie i relaks.

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. Harmonogram zajęć jest przykładowy i może ulec zmianie, zostanie podany na miejscu przez trenera. Zajęcia odbywają się na terenie hotelu lub w jego pobliżu.
2. Minimalna liczba osób: 15.
3. Program przeznaczony dla osób powyżej 15 lat pod opieką osoby pełnoletniej, zdrowych, sprawnych fizycznie, przygotowanych kondycyjnie do aktywności zawartych w programie.
4. Program może ulec zmianie zależnie od warunków atmosferycznych.