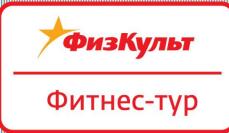




Фитнес-тур в Черногорию 29 июля — 6 августа (9 дней)



В программу тура включено:

- **Проживание** в апартаментах в экологически чистой деревушке (Бигова), расположенной на берегу бухты
- **Ежедневные** утренние и вечерние **тренировки** (программы OUTDOOR, программы Mind Body, Функциональный тренинг)
- Завтраки (местные натуральные продукты)
- Экскурсии (г. Пераст, форт Мамула, г. Герцег Нови)
- 3 **прогулки на катере** с купанием, отдыхом на пляже, занятие снорклингом
- Морской каякинг
- «Парк приключений» командообразующий тренинг
- З уникальных веломаршрута разных уровней сложности
- **Индивидуальный трансфер** аэропорт-апартаменты-аэропорт + машина сопровождения на всех выездных мероприятиях
- Спортивная страховка
- Авиаперелёт Москва-Тиват-Москва



Три уникальных веломаршрута:

- Веломаршрут вдоль Бока Которской бухты
 42 км
- 2. Панорамный веломаршрут по холмистому ландшафту с отдыхом на пляже Яз **43 км**
- 3. Веломаршрут в Национальном парке Ловчен **(45-55 км)**
 - подъём 1550м
- 25 км спуск по серпантинной дороге





Ежедневный фитнестренировки:

- Утренние и вечерние тренировки
- Терраса для тренировок с видом на живописную бухту и открытое море
- Площадка для функционального тренинга с видом на бухту
- Трекинг по лесным тропам, холмам и каменным долинам
- Тренировки Jogging и Running





Три незабываемые прогулки на катере:

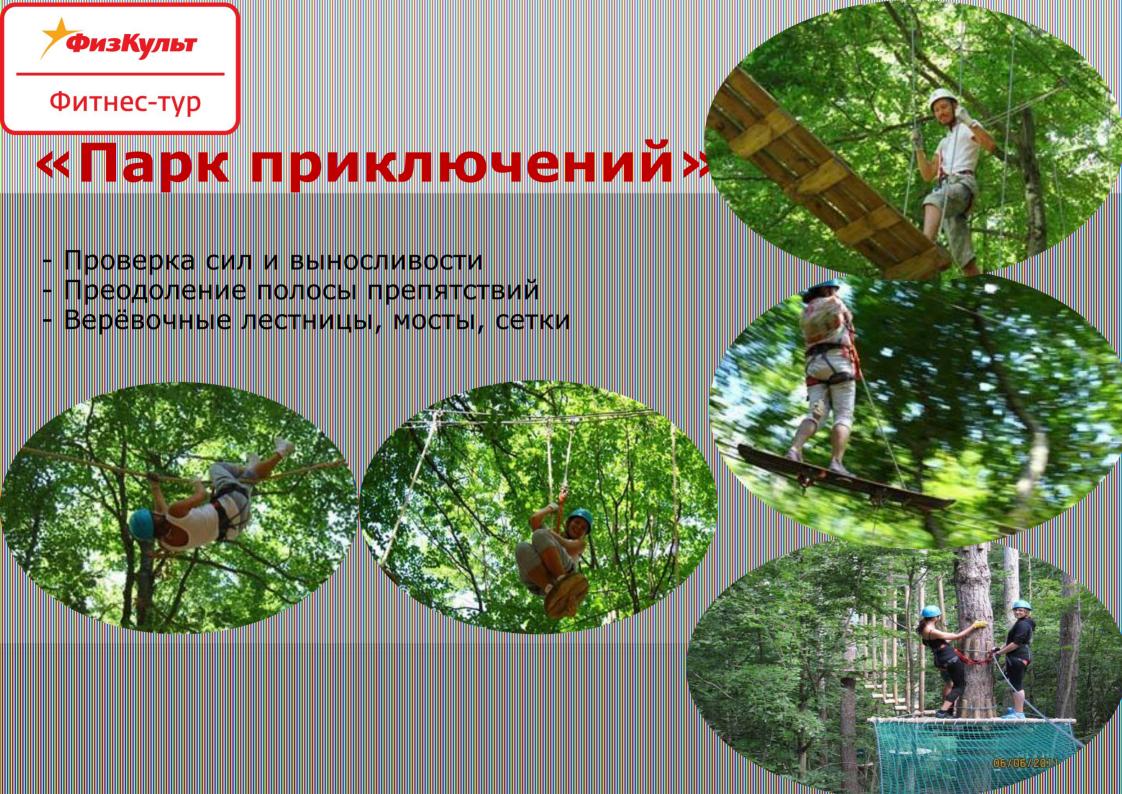
• Прогулка на катере по открытому морю к Бока Которскому заливу – самому большому и красивому фьорду Средиземноморья – до г. Герцен Нови

• Купание в огромной 25-метровой «Голубой пещере»

 Отдых на катере и на песочно-галечном пляже, утопающим в зелени

 Купание в небольших бухтах в открытом море с ластами и маской







Морской каякинг:

Маршрут от деревни в направлении песочного пляжа «Плавий горизонт»

Остановки в маленьких бухтах

Прогулка по всему заливу с восхитительными видами, вдоль утопающего в зелени побережья, осмотр завораживающих пещер

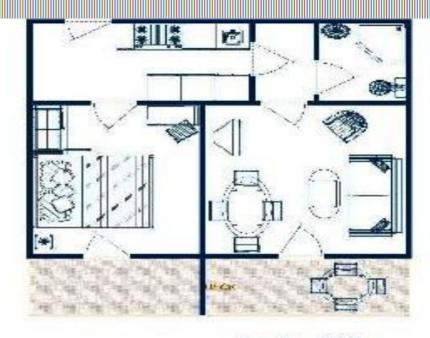






Размещение:









Предварительный план фитнес-тура:

День 1-ый

Перелет Москва-Тиват, размещение

19:00 Stretch

День 2-ой

07:30 ФТ (Функциональный тренинг)

Прогулка на катере, веломаршрут, экскурсия

19:00 Pilates Mat.

• День 3-ий

07:30 Pilates Mat

«Парк приключений», трекинг

19:00 **Ф**Т

• День 4-ый

07:30 Joaqina



Ориентировочная стоимость контакты инструкторов:

Ориентировочная стоимость фитнес-тура — 1675 евро*
(*-при двухместно размещении, стоимость указана на одного человека)

Андрей Шконда

Фитнес-инструктор тренажерного зала. Персональный-инструктор программ OUTDOOR.

Образование: Высшее Академия социально-экономического развития Спортивные достижения: Сертифицированный инструктор тренажерного (ΦΦΑΡ). зала сертифицированный боевых инструктор (ΦΦΑΡ), искусств участник призёр чемпионатов Москвы и Московской области бою, рукопашному разряд рукопашному бою, 1 разряд по самообороне без оружия

8-905-765-12-27

Дмитрий Петров

Фитнес-менеджер, мастер-инструктор персональныйгрупповых программ, инструктор программ OUTDOOR. Работает в Компании 2008 года. Спортивные **Участник** призер достижения: чемпионатов Москвы и Московской области спортивным бальным танцам Постоянный участник фитнес - конвенций Ведущий тренер программ LesMills. Образование: Военный университет МО РФ

Petrov DV @fizku t.ru 8-916-684-62-72



Дмитрий Абрамов

Координатор подразделения тренажерный зал клубов сети ФизКульт Супервайзер тренажерного Физкульт Мосфильмовской Работает 2006 компании пода. Мастер-тренер тренажерного Macrep-тренер программ LesMills (RPM, BODYPUMP) Образование: Высшее специальное образование: ВЛПАФК (Великолукская государственная физической академия культуры спорта). специальность «Физическая культура и спорт». Достижения: 1-ый взрослый разряд по спортивной гимнастике, 1-ый взрослый разряд по силовому Победитель троеборью. премии "Фитнес-2009" профессионал номинации сетевой персональный тренер. Участник телевизионного проекта на ОРТ «Большие гонки» Автор статей о фитнесе. Стаж работы тренером более 7

AbramovDN@fizkult.ru

8-926-916-10-97