

 **ФизКульт**

Фитнес-тур

 **ФизКульт**

Сеть фитнес-клубов

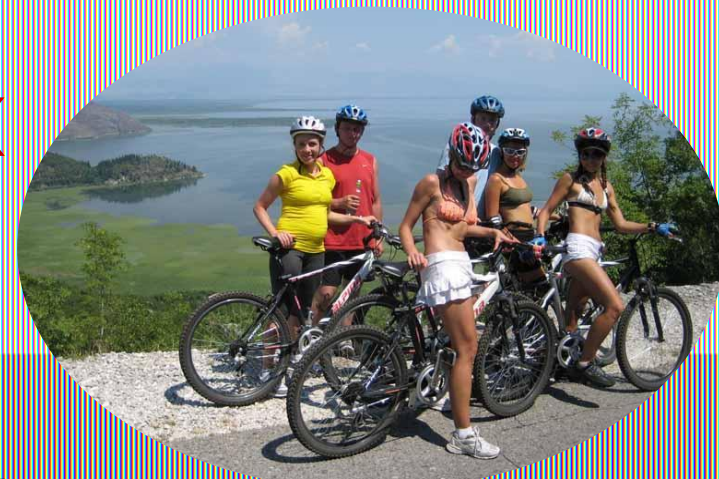
**Фитнес-тур в Черногорию  
29 июля – 6 августа (9 дней)**

## 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
- **3 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:

1. 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



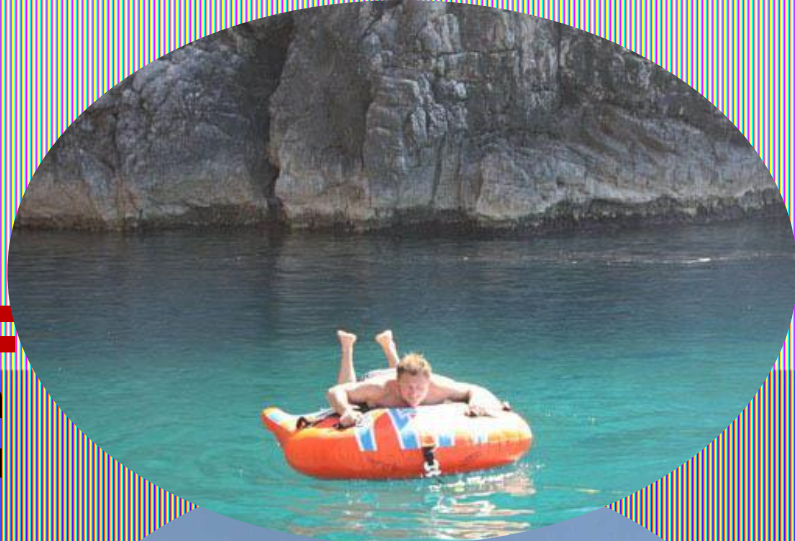
# Ежедневный фитнес- тренировки:

- 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



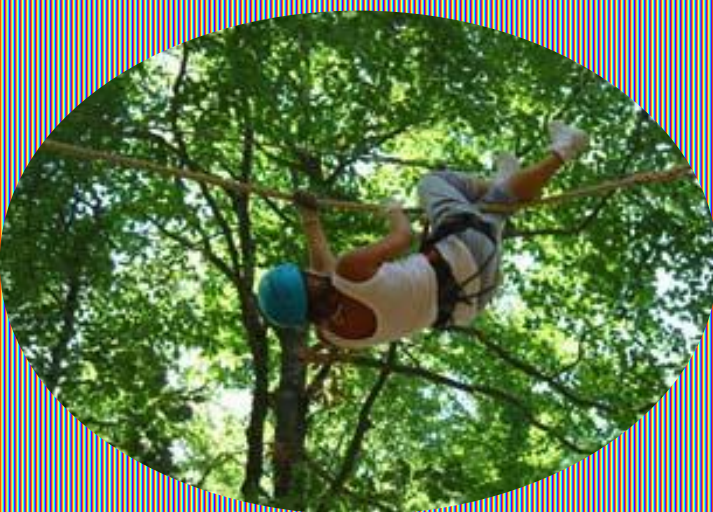
## Три незабываемые прогулки на катере:

- 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



# «Парк приключений»

- Проверка сил и выносливости
- Преодоление полосы препятствий
- Верёвочные лестницы, мосты, сетки



# Морской каякинг:

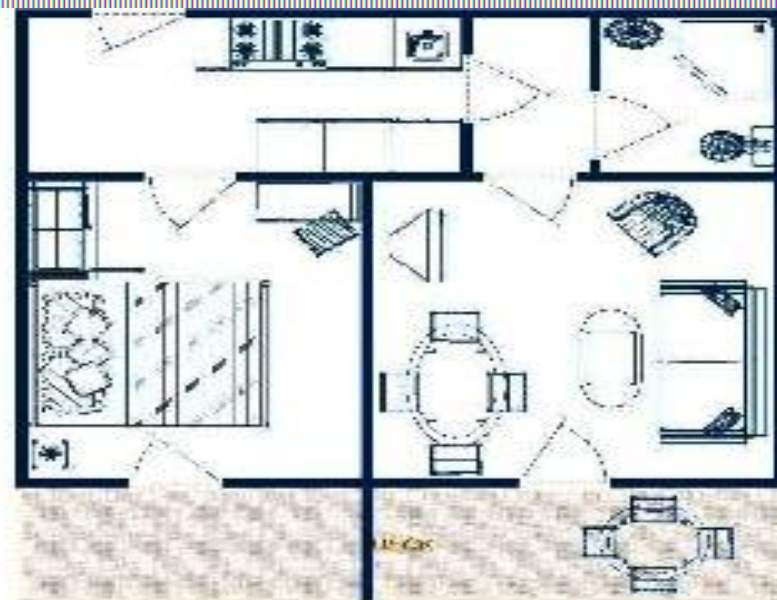
Маршрут от деревни в направлении песочного пляжа «Плавий горизонт»

Остановки в маленьких бухтах

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



# Размещение:



Apartment A8



Apartment A9  
Apartment area 67m<sup>2</sup>  
Balconies area 10m<sup>2</sup>



# 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 ФТ

- **День 4-ый**

07:30 Jogging

# 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 зала (ФФАР),  
сертифицированный инструктор боевых  
искусств (ФФАР), участник и призер  
чемпионатов Москвы и Московской области  
по рукопашному бою, 1 разряд по  
рукопашному бою, 1 разряд по самообороне  
без оружия.

8-905-765-12-27

## Дмитрий Петров

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

[PetrovDV@fizkult.ru](mailto:PetrovDV@fizkult.ru)

8-916-684-62-72



## Дмитрий Абрамов

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

[AbramovDN@fizkult.ru](mailto:AbramovDN@fizkult.ru)

8-926-916-10-97

