

 **ФизКульт**

Фитнес-тур



Сеть фитнес-клубов

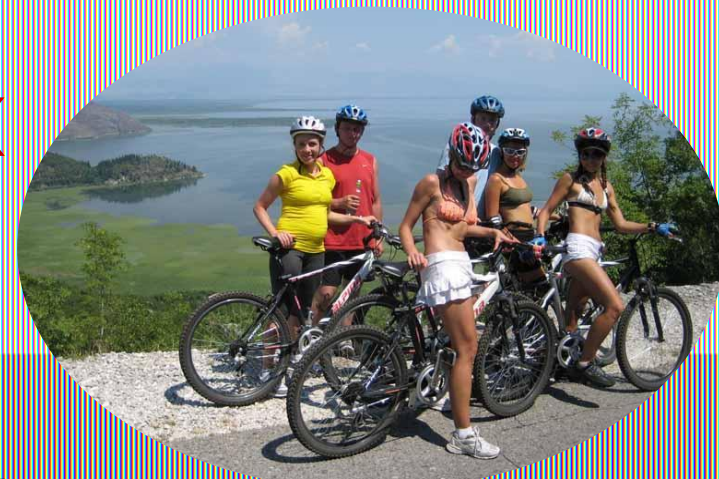
Фитнес-тур в Черногорию
29 июля – 6 августа (9 дней)

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



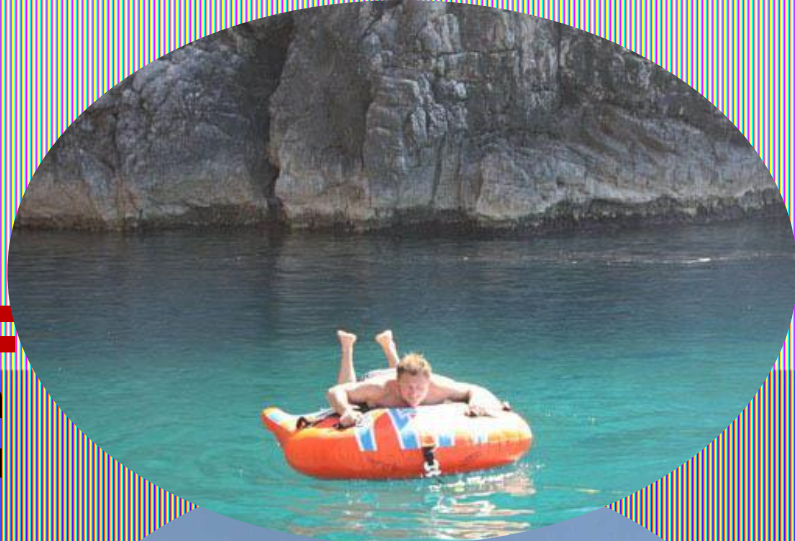
Ежедневный фитнес- тренировки:

- 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



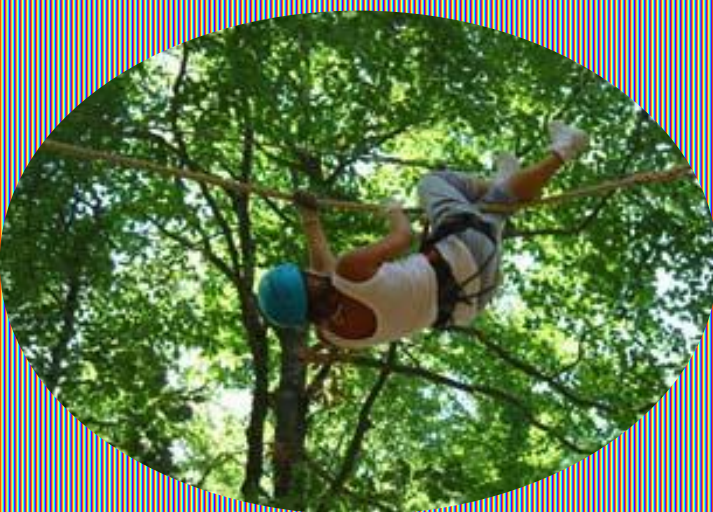
Три незабываемые прогулки на катере:

- 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:

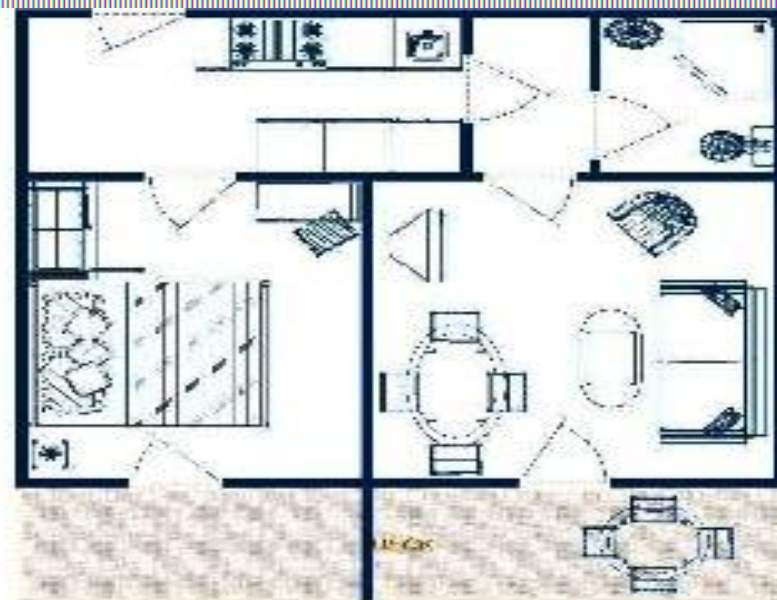
Маршрут от деревни в направлении песочного пляжа «Плавий горизонт»

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 67m²
Balconies area 10m²

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

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

8-926-916-10-97

