

ФИТНЕС

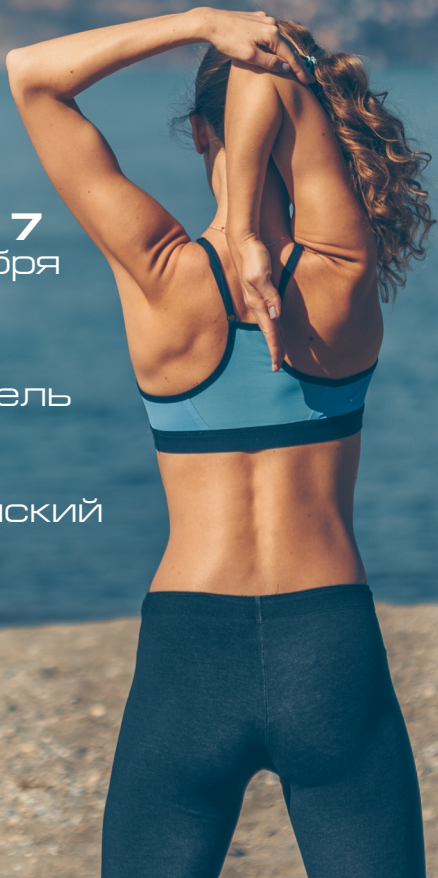
тур



11-17
октября



Парк-отель
«Небуг»,
п. Небуг,
Туапсинский
район



**Время
проведения:**

с 11 по 17 октября

7
дней



Занятия с командой
квалифицированных
тренеров



Сбалансированное
питание



Прогулки по
живописной
территории
Парк-отеля «Небуг»

Стоимость *тура:*

30

тыс. руб

с человека
при двухместном
размещении

с человека
при одноместном
размещении

37

тыс. руб



Предварительная
запись

8-938-487-60-59



Трансфер
от ж/д вокзала
Туапсе до
Парк-отеля «Небуг»

В программе *тренировок*

Ежедневная **зарядка**
- энергия на весь день!

Утренняя **прогулка** и
суставная разминка на
берегу моря.

Стретчинг - тренировки
для улучшения гибкости
и подвижности суставов.

Функциональный тренинг
- тренировка на все
группы мышц, включает в
себя упражнения для
развития таких навыков,
как сила, координация и
баланс.

Комплекс упражнений для
коррекции осанки
(Здоровая спина) -
уникальный метод
укрепления опорно-
двигательного аппарата,
созданный специалистами
Центра здоровья Покровский.

Проживание в
Парк-отеле «Небуг»
с **двухместным** или
одноместным
размещением
с видом на море
или парк.



Мы разработали для вас
программу занятий и
отдыха на каждый день

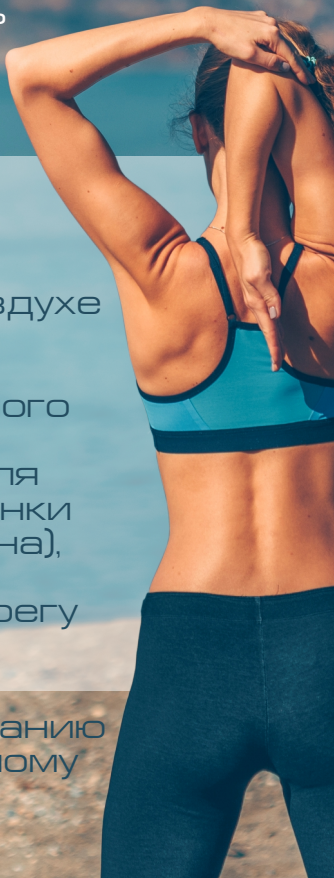
тура

Сбалансированное и разнообразное **4-разовое** питание, разработанное для фитнес-тура с учетом ежедневных физических нагрузок.

Правильно **подобранный рацион питания** поможет Вам запустить процесс здорового похудения.

Ежедневные тренировки **3 раза в день** на свежем воздухе в формате стретчинга, функционального тренинга, упражнений для коррекции осанки (здоровая спина), ежедневных зарядок на берегу моря.

Лекции по питанию и тренировочному процессу.



Ежедневная развлекательная

программа

- спортивно-интерактивная игра на территории Парк-отеля;
- киновечер;
- настольные игры с командой;

Тестирование в день приезда.

Оценка результатов в последний день тура.

Призы от организаторов.

Фото-сопровождение тура.

Доп. услуги

(оплачиваются отдельно):

- индивидуальная фотосессия
- экскурсия

Как *добраться*

1



Поездом до г. Туапсе,
до станции «Туапсе»,
затем такси до
Парк -отеля.

2



На автомобиле, при
отеле есть
бесплатная
охраняемая парковка
для гостей комплекса.