

Фитнес-тур на Кипр - от 66 000₽

Отдых нового формата!

с 1 по 10 апреля 2019 г.

Фитнес-тур на Кипре в апреле 2019 года пройдет в идеальном для этого месте, отеле

Adams Beach 5*

Мы будем начинать наши дни с пробежек на берегу моря, под шум волн. Затем заряжаться гимнастикой Body flex и заканчивать наш утренний блок аквааэробикой.

Далее днем, перед обедом, будут проходить интенсивные тренировки функционального тренинга. Это самый важный элемент нашей программы, на котором мы закладываем фундамент работы.

Перед ужином мы будем раскладывать наши коврики на берегу и созерцая закат погружаться в релакс практики стретчинга.

Наши дни будут сопровождать различные развлечения, такие как : настольные игры, кинопросмотры, беседы о разном и дискотеки.



Не откладывайте жизнь на завтра, начните жить уже сегодня!

За 10 дней в туре Вы сделаете столько, сколько люди делают на протяжении нескольких месяцев.

Ваше развитие внутри тура

Мы сформировали чёткую последовательность этапов развития Вас внутри наших туров.



Диагностика группы

Проводим анкетирование, анализ кожно-жировой ткани, анализируем физические возможности организма.



Постановка целей

Собираем данные по всей группы и определяем оптимальный комплекс упражнений и нагрузки.



Адаптационный этап

Прилагаем постепенную нагрузку на тело. Подготавливаем организм к интенсивному этапу.



Интенсивный этап

Пик тренировочного процесса, в котором достигаются нужные результаты.



Тонизирующий этап

Заключительный и закрепляющий результаты этап. Без сильной и интенсивной нагрузки.

Ваше путешествие будет сопровождать нутрициолог

Достижение желаемых результатов во время тура сильно зависит от Вашего питания. Поэтому мы предоставим Вам личного нутрициолога, который составит Ваш рацион питания и проследит за Вашими результатами.



Замер показателей “До тура”

С помощью калипера определяем уровень кожно-жировой ткани.



Консультации во время тура

Составляем индивидуальный рацион питания



Отчёт о результатах “После тура”

С помощью калипера снимаем результаты от тренировок и питания



Консультации после тура

Получайте полезные рекомендации после тура, чтобы сохранить результат

Ежедневное расписание на весь тур

План дня

07:00

Пробежка на рассвете.

+ Вакуумная гимнастика Body flex.

+ Аквааэробика.

9:00

Плотный завтрак. Насыщаем организм витаминами для продуктивного дня.

11:30

Функциональный тренинг. Интенсивный блок нагрузки. Игровой формат упражнений.

13:00

Идем обедать в ближайший прибрежный ресторанчик.

17:00

Вечерний класс релакс-практики заточенные на растяжке и статике.

18:30

Ужинаем в городе и отлично проводим время под беседы о разном, настольные игры, кинопросмотры в отличной компании.

Информация по перелёту и погодным условиям

Мы работаем только с проверенными авиакомпаниями и отелями. Каждый тур подбирается по сезонности, погодным условиям и отношению цена-качество.

01.04.2019 Москва-Кипр 22:50 – 10:00	10.04.2019 Кипр-Москва 22:50 -10:00
---	--