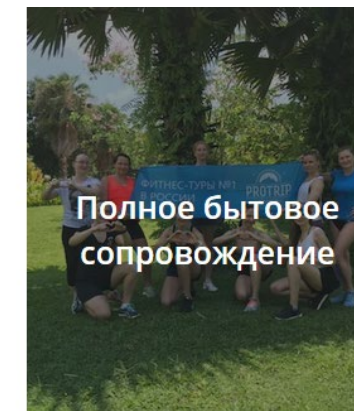
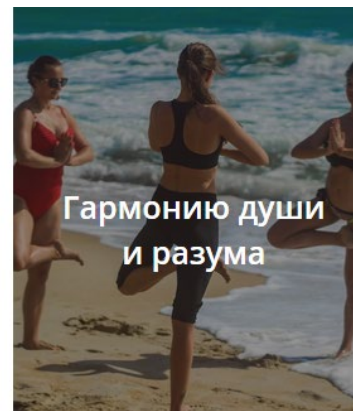
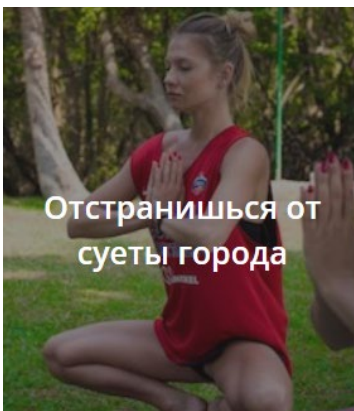
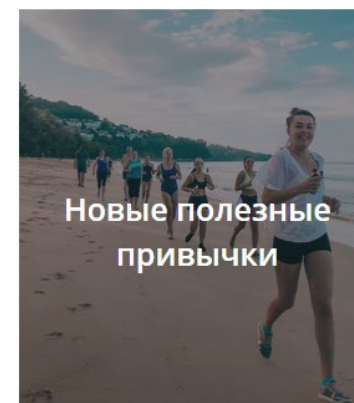
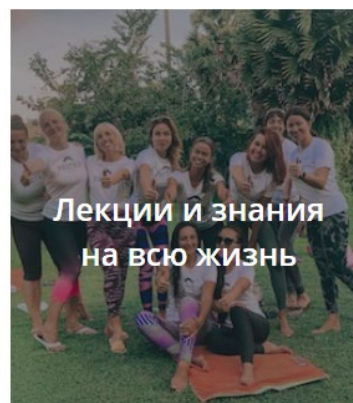
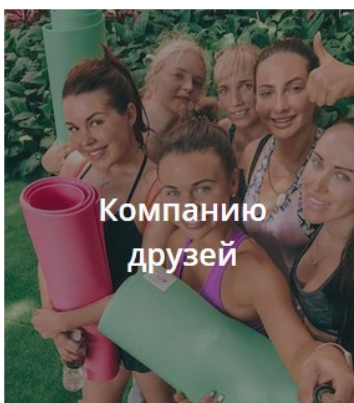
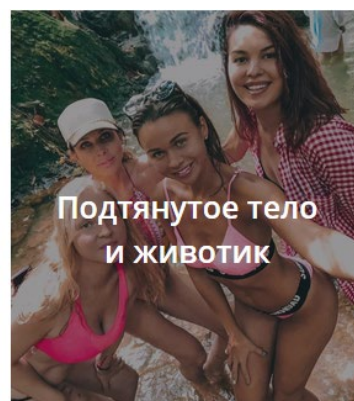
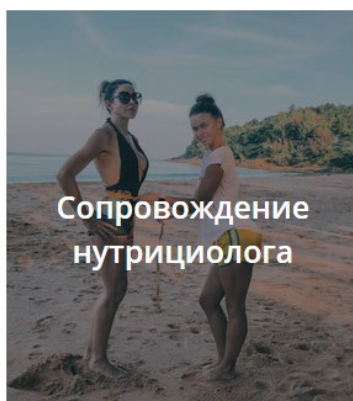
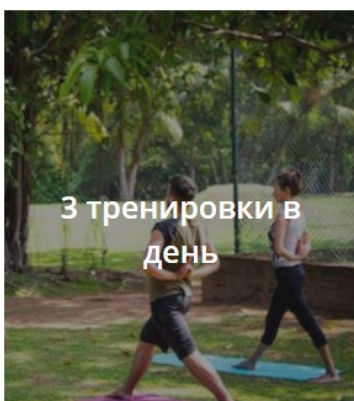


## Фитнес-тур на Мальдивы

с 15 по 25 июня

от 70 700 руб

Что ты получишь в фитнес туре на Мальдивы



## Как выглядит наш райский остров

Остров Тодду, один из 200 обитаемых мальдивских островов расположен в 67 км от Международного аэропорта в Мале. (Северном Ари атолл, 60 минут на лодке) Он состоит из плантаций фруктов, овощей и зелени, сети протяженных пляжей в стиле Баунти, домашнего рифа для занятий снорклингом и небольшого городка с магазинами и кафе.



## Расписание фитнес-тура на каждый день

План тура – это многолетний опыт нашей компании. Мы разработали максимально эффективную программу, которая дает гарантированные результаты и доставляет удовольствие от самого процесса.

### День 1

- 7:00 Пробежка + Bodyflex
- 8:30 Аквааэробика
- 10:00 Завтрак
- 11:00 Взвешивание и замеры
- 13:00 Свободное время
- 13:30 Функциональный тренинг в тени пальм
- 15:30 Обед
- 17:30 Отдыхаем, расслабляем тело
- 18:00 Стретчинг на берегу океана под звуки Relax музыки и запахи благовоний
- 20:00 Праздничный ужин
- 21:00 Располагаемся в лобби. Общаемся знакомимся ближе
- 23:00 Отбой

### День 2

- 7:00 Пробежка + Bodyflex
- 8:30 Аквааэробика
- 10:00 Завтрак
- 11:00 - 13:00 Свободное время
- 13:30 Функциональный тренинг в тени пальм - работаем над ягодичными мышцами
- 15:30 Обед
- 17:30 Отдыхаем, расслабляем тело
- 18:00 Club уога расслабляем мышцы и восстанавливаем внутреннее равновесие
- 20:00 Ужин
- 21:00 Располагаемся в лобби. Играем в настольные игры
- 23:00 Отбой

### День 3

- 7:00 Пробежка + Bodyflex
- 8:30 Аквааэробика
- 10:00 Завтрак
- 11:00 - 13:00 Свободное время

13:30 Функциональный тренинг в тени пальм  
15:30 Обед  
17:30 Отдыхаем, расслабляем тело  
18:00 Стретчинг на берегу океана под звуки Relax музыки и запахи благовоний  
20:00 Ужин  
21:00 Релаксируем на берегу под лаундж музыку  
23:00 Отбой

#### **День 4**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Табата в тени пальм  
15:30 Обед  
17:30 Отдыхаем, расслабляем тело  
18:00 Йога-медитация  
20:00 Ужин  
21:00 Свободное время  
23:00 Отбой

#### **День 5**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Only legs - качаем бедра и ягодицы  
15:30 Обед  
17:30 Отдыхаем, расслабляем тело  
18:00 Стретчинг и лекция по питанию  
20:00 Ужин  
21:00 Гуляем по острову.  
23:00 Отбой

#### **День 6**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Функциональный тренинг в тени пальм  
15:30 Обед  
17:30 Едем на снорклинг и рыбаку на лодке  
18:00 Club йога  
20:00 Ужин  
21:00 Свободное время  
23:00 Отбой

#### **День 7**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
**13:30 Целый день в соседнем знаменитом отеле Centara Ras Fushi Resort & Spa Maldives (все включено 200\$)**  
23:00 Отбой

#### **День 8**

7:00 Велозабег по острову  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Функциональный тренинг в тени пальм  
15:30 Обед  
17:30 Снорклинг на домашнем рифе и рыбалка  
18:00 Стретчинг на берегу океана под звуки Relax музыки и запахи благовоний  
20:00 Ужинаем нашим уловом  
21:00 Играем с настольные игры  
23:00 Отбой

### **День 9**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Animal Gymnastics в тени пальм  
15:30 Обед  
17:30 Отдыхаем, расслабляем тело  
18:00 Медитативная йога на закате солнца  
20:00 Ужин  
21:00 Свободное время  
23:00 Отбой

### **День 10**

7:00 Пробежка + Bodyflex  
8:30 Аквааэробика  
10:00 Завтрак  
11:00 - 13:00 Свободное время  
13:30 Групповая тренировка в игровой форме  
15:30 Обед  
17:30 Отдыхаем, расслабляем тело  
18:00 Собираем вещи  
20:00 Праздничный ужин  
21:00 Отправляемся в аэропорт  
23:00 Отбой

## **Логистика в туре**

### **Туда: Москва (Домодедово) - Мале**

14 июня 15:00 - 15 июня 05:00

От Мале до нашего острова 60 минут на лодке

### **Обратно: Мале - Москва (Домодедово)**

25 июня 23:00 - 26 июня 15:00

**По желанию, забронировать авиабилеты вы можете самостоятельно. Но как правило, мы бронируем дешевле, через наши партнерские скидки. Средняя цена билета на Мальдивы составляет от 45 000 руб.**

## Где мы будем жить

Мы расположимся в маленьком семейном отеле. **Питание: завтрак, обед, ужин**, включая фрукты и свежевыжатые соки. (по желанию возможны вегетарианские блюда). Вода, чай, кофе без ограничений. **Пляж.** Протяженность пляжа более 400 м. Мелкий белоснежный песок без обломков кораллов. Оборудованный, с лежаками и гамаками под тенью, туалетом, душем и раздевалкой. Недалеко от берега домашний риф с черепахами, муренами, скатами и красивыми рыбками разных форм и размеров. **Проживание в двухместном номере делюкс, питание полный пансион.**



## Стоимость тура

Программа	Без перелета	С перелетом
<p>Под запрос</p> <p>+ 3 тренировки в день + нутрициология + лекции и семинары + трансфер из аэропорта + клиентский набор - перелет - проживание - велосипед 10 дн. 2 700 р.</p> <p>* цена может меняться в зависимости от близости к туру</p>	<p>70 700 р.</p> <p>+ проживание + трехразовое питание + 3 тренировки в день + нутрициология + лекции и семинары + трансфер из аэропорта + клиентский набор - перелет - велосипед 10 дн. 2 700 р.</p> <p>* цена может меняться в зависимости от близости к туру</p>	<p>109 700 р.</p> <p>+ перелет в обе стороны + проживание + трехразовое питание + 3 тренировки в день + нутрициология + лекции и семинары + трансфер из аэропорта + клиентский набор - велосипед 10 дн. 2 700 р.</p> <p>* цена может меняться в зависимости от близости к туру</p>