

Фитнес зумба тур в Барселону (Испания)- от 71 800 Р **Коста Дорада**

с 15 по 25 июля 2019 г.

Фитнес зумба тур в Барселону в июле 2019 года это новая тренд фитнеса. Иной подход к фитнесу и путешествиям. Теперь мы будем заниматься спортом и при этом развивать свои танцевальные навыки. Затем идти в местные атмосферные заведения практиковать наработанные навыки.

Наш фитнес-тур будет состоять из трех блоков. Первый – **это Самба**. В нем мы раскрепощаем наше тело и привыкаем к пластике и драйву нашего сердца.

Второй блок – **Сальса**. В нем мы начинаем познавать свои ощущения и прислушиваться к себе.

Третий блок – **Бочата**. В нем мы осваиваем последние движения и готовы действовать.

При всем этом, мы будем прилично нагружаться физически, но почти этого не заметим из-за игрового формата нагрузки. При этом несколько килограмм лишнего веса уйдут незаметно.

А если мы прислушаемся к советам нашего нутрициолога перед туром, тогда эффект будет поразительным.



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

Утренняя пробежка в сочетании с дыхательной гимнастикой. Лучшее начало дня.

9:00

Плотный завтрак. Насыщаем организм витаминами для продуктивного дня.

11:30

Сальса/Самба/Бочата

Вводная часть, основы танца, учим базовые движения, раскрепощаем тело и разработаем пластичность. Медленная проработка техники.

13:00

Идем обедать в ближайший прибрежный ресторанчик.

17:00

Contemporary

Основные понятия своего тела, самоконтроль, ориентирование в пространстве, ощущения своего тела.

18:30

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

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

***Время вылета и прилета уточняется.**