



**Фитнес- тур в Крым
санаторий
«Беларусь»**

В фитнес-туре можно за короткое время подтянуть фигуру, сбросить лишние килограммы, научиться питаться правильным образом.

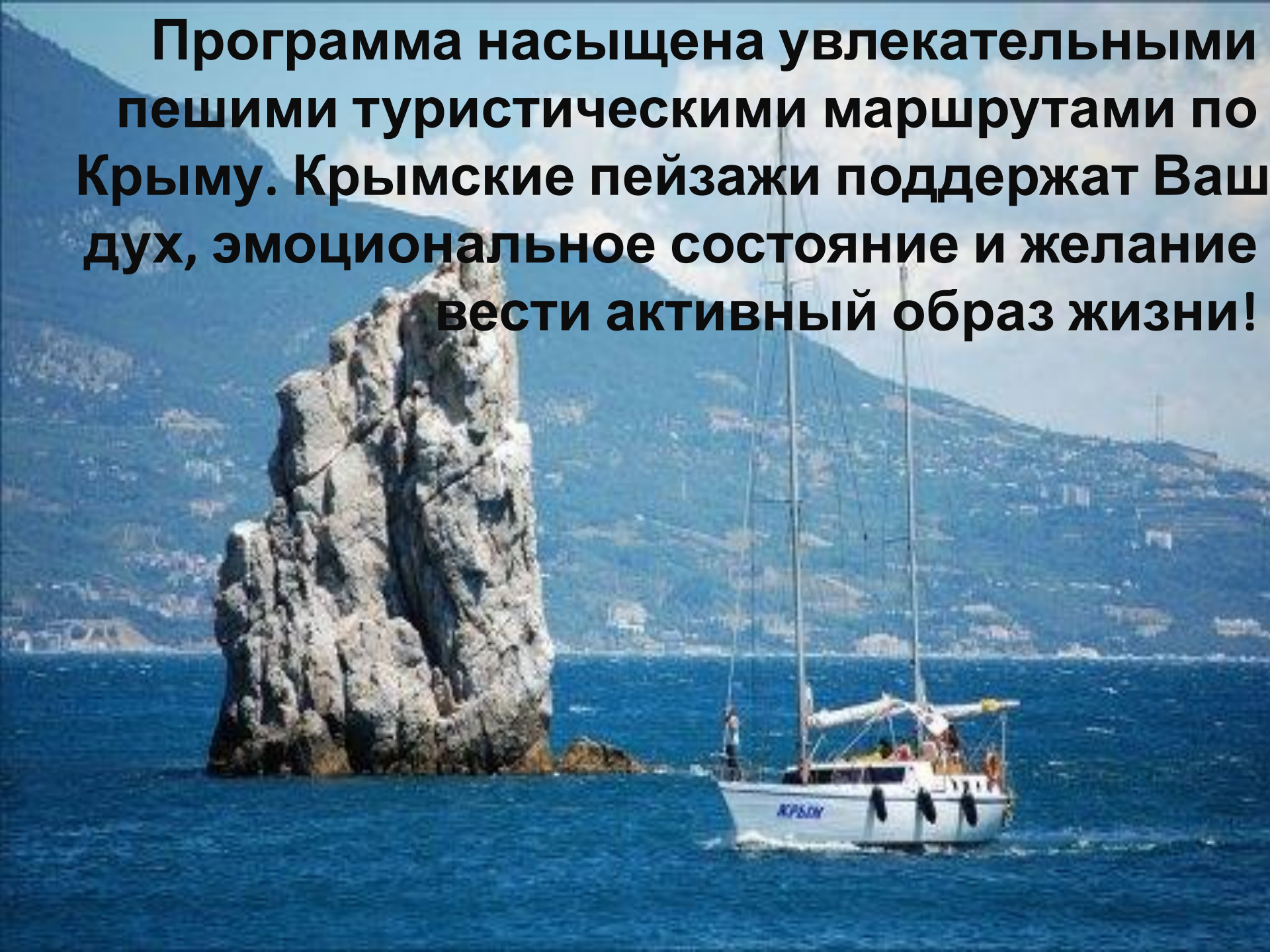
Отдыхая, Вы получаете комплекс практических знаний от специалистов в области фитнеса, благодаря которым, следить за своим весом станет проще и эффективнее!

**Молодежный летний фитнес-тур на
10 человек.**

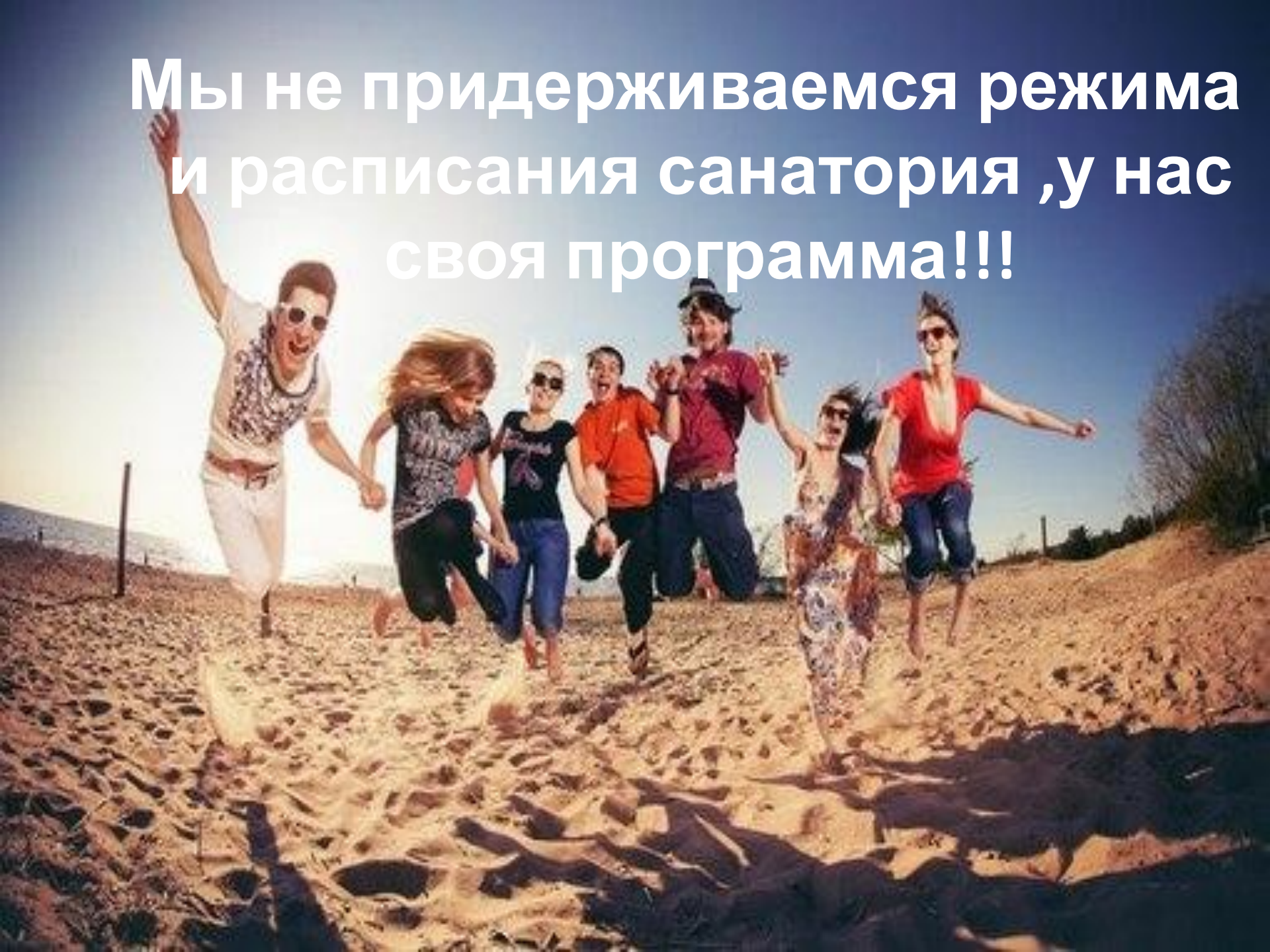
**Возраст до 25-30 лет и конечно не
откажем тем ,кто «еще молод
душой».**

Продолжительность : 9 дней

Программа насыщена увлекательными пешими туристическими маршрутами по Крыму. Крымские пейзажи поддержат Ваш дух, эмоциональное состояние и желание вести активный образ жизни!



**Мы не придерживаемся режима
и расписания санатория ,у нас
своя программа!!!**



В стоимость тура включены:

1. Трансфер
2. Перелет
3. Проживание
4. Питание :завтрак ,
обед,
ужин .
5. Тренинги ,



EshZdorovo.ru

1 день Сбор группы

1) Трансфер

Минск-Москва:

(16.30 Сбор группы и отправление автобуса со ст.м. Академия наук, парковка на ул. Академической.)

17.00 Выезд из Минска;

05.00 – 07.00 Прибытие в

Москву; (Прибытие в аэропорты

Москвы (Шереметьево))



2 день

2) Самолет

Москва-Симферополь

:

8:10 - вылет из аэропорта
Шереметьево

10: 50 – прибытие в
Симферополь

3) Трансфер

Симферополь - Мисхор

11.30 – выезд (сбор группы и
отправление)



4)13.30 – прибытие в санаторий «Беларусь»



5. 14.00-15.00 Обед
6. 15.30 Заселение в комнаты .Встреча с врачом, определение состояния здоровья, назначение diety.
7. 16.30 – 17.00 Пешая прогулка «ознакомление с окрестностями»
8. 17.00- 18.30- Времяпровождение на берегу водоема. («Relax на катамаранах», «купайся-загорай»)
9. 18.30-19.15 Ужин.
10. 19.30- 22.30 Свободное время (посещение развлекательного центра, дискотека, посещение санаторного пляжа)

3 день

1. **8.00** Утренняя разминка, прогулка (пробежка интервальная) вдоль моря протяженностью 5 км
2. **9.00 -9.30** Завтрак
3. **10.00** Аэробика
4. **11.00- 13.30** пешая экскурсия «Ласточкино гнездо»
5. **14.00 – 15.00** обед



6. 15.30 – 16.30
Командные игры
(пионербол,
волейбол, футбол)

7. 16.30 – 18.00
Свободное время.

8. 18.00-19.00
Ужин (После ужина
есть возможность
посетить пляж)

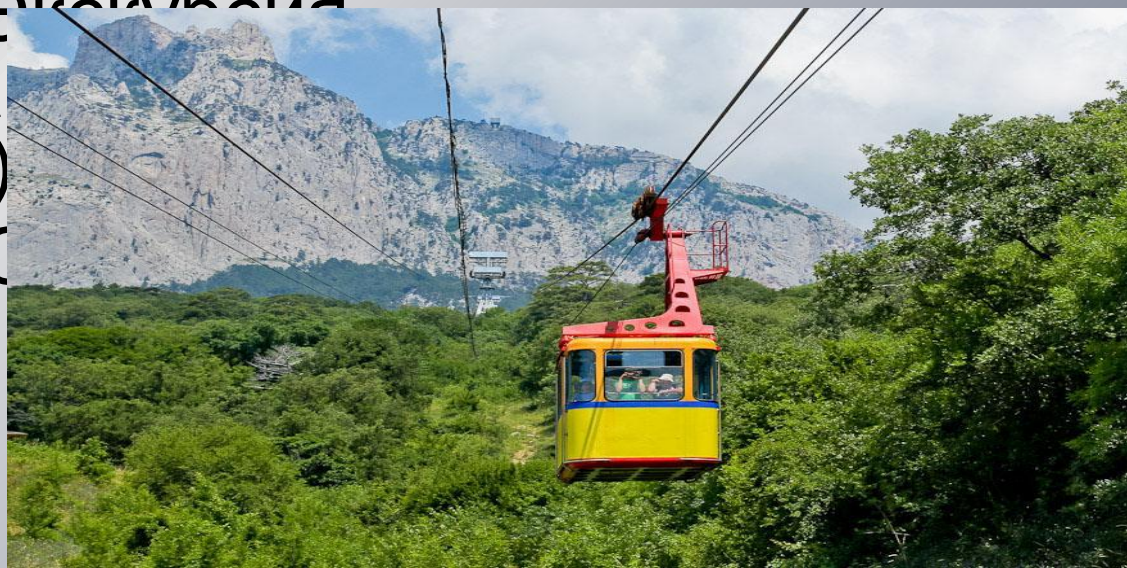
9. 20.30- 23.00
Пляжная дискотека.

10. 23.00-... Отбой.

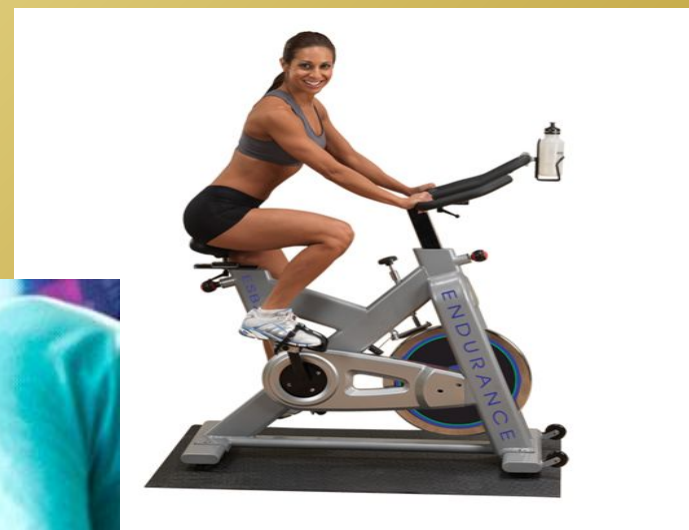


4 день

1. **8.00** Утренняя разминка, прогулка (пробежка интервальная) вдоль моря протяженностью 5 км
2. **9.00 -10.00** Завтрак
3. **10.30 -11.00** Степ- аэробика
4. **11.30 -14.00** Экскурсия (подъем по канатной дороге на г.Ай-Петри)
5. **14.30-15.00** С



6. **15.30** Плавание в бассейне (самостоятельно)
7. **17.00-18.00** Свободное время
8. **18.00-19.00** Ужин (После ужина есть возможность посетить пляж)
9. **19.30** Сайкл на спинбайках (занятия на велотренажере)
10. **20.00-23.00** развлечения, массаж (по ж)
11. **23.30-...** отбс



5 день

- 1. 8.00** Утренняя разминка, прогулка (пробежка интервальная)
- 2. 9.00-10.00** Завтрак
- 3. 11.00 -12.30** мастер-класс по аэробике «Задай ритм» Составление программы для занятий дома



6. **15.00** посещение процедур по желанию

7. **18.00-19.00** Ужин

8. **19.30** Растяжка (Пилатес) \ У мужчин занятия боксом

9. **20.15** Массажные процедуры

10. **21.15-23.30** Посещение



11.



6 день

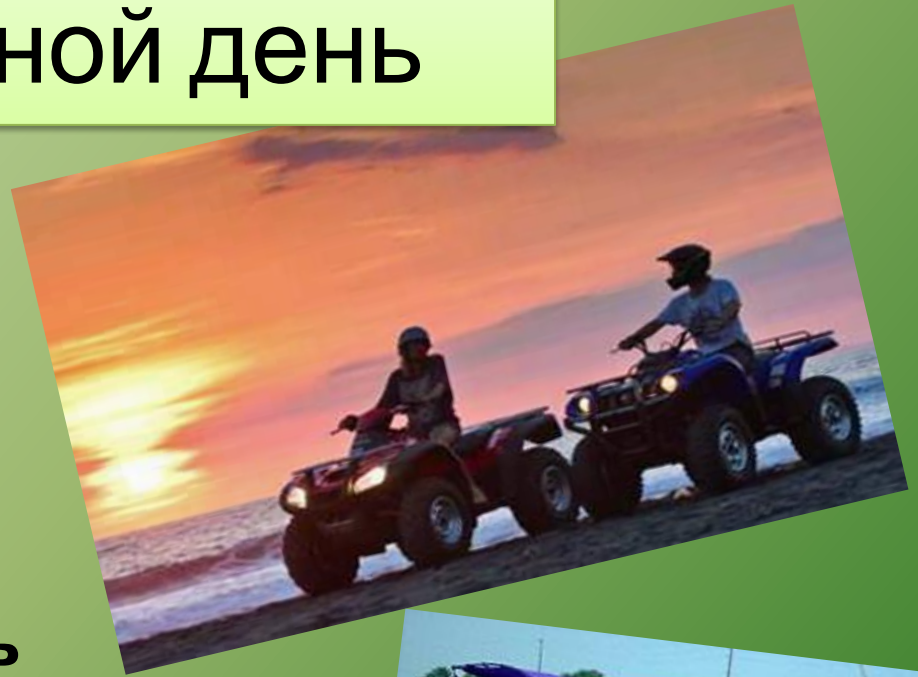
1. **8.00** Утренняя разминка, прогулка (пробежка интервальная) вдоль моря протяженностью 5 км
2. **9.00-10.00** Завтрак
3. **11.00 -11.30**
Аквааэробика в бассейне
4. **12.00-14.00** Пешая экскурсия (**Дворец в парке** - алупкинский дворец графа Воронцова, парк)
5. **14.00 -15.00** Обед
6. **15.30 -18.00** Просмотр



7 день

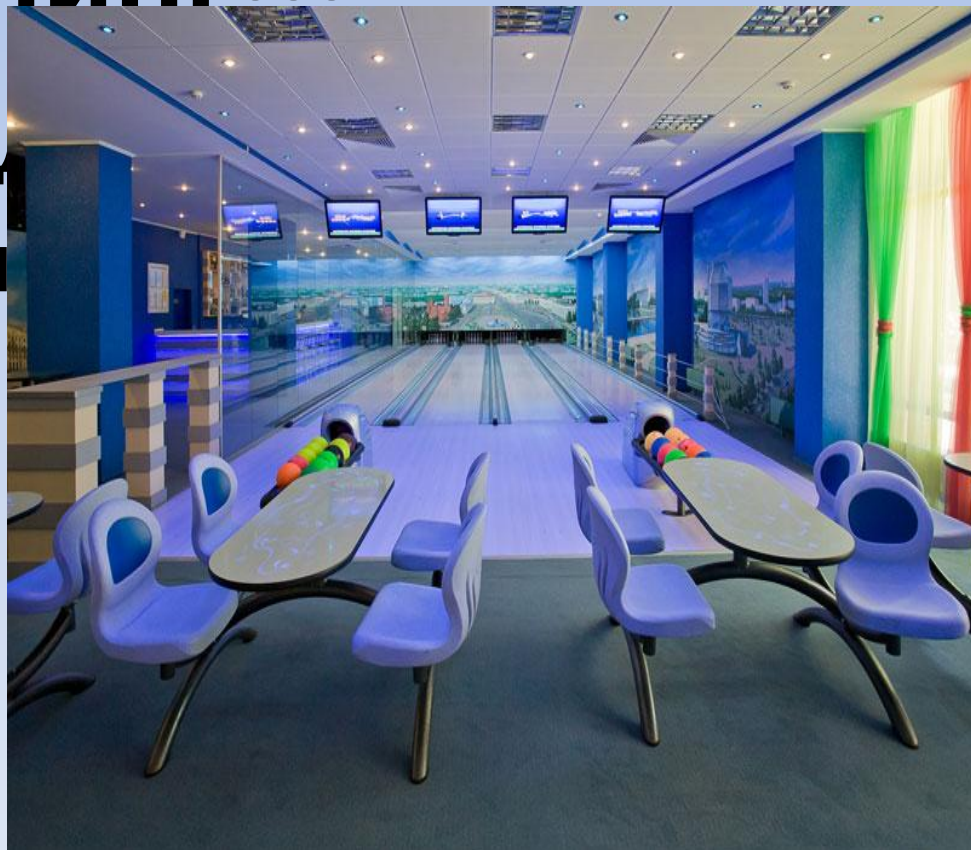
Выходной день

1. 8.00 Утренняя разминка
2. 9.00-10.00 Завтрак
3. Необходимы дни отдыха от занятий фитнесом.
В выходной день есть возможность покататься на квадроциклах, катама ранах, просто отдохнуть на пляже, совершить конную прогулку, выбрать на свое



В этот день все участники получат подарок!!! Бесплатный поход в боулинг!!!

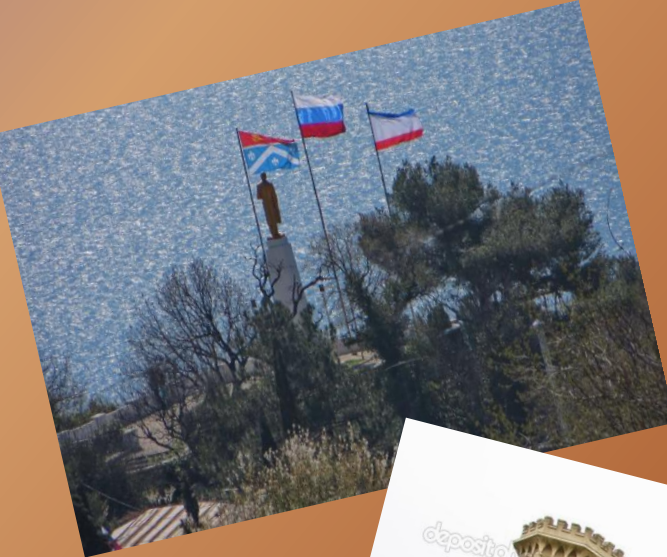
- 4. 14.00 -15.00** обед
- 5. 18.00-19.00** Ужин
- 6. 19.30- 23.30**
Прощальная
вечеринка
- 7. 23.30 -... отбой**



8 день

1. **8.00** Подъем
2. **9.00-10.00** Завтрак
3. **10.30 -12.00** Встреча группы с фитнес-инструктором. Подводим итоги, делимся впечатлениями, задаем интересующие вопросы.
4. **12.00** Выселение

5. 13.00 Выезд в аэропорт (по дороге в аэропорт мы посетим такие месте как: видовая площадка в Кореизе, дворец в Гаспре, храм арх. Михаила, Мисхорский



6. **17.00** Приезд в аэропорт
7. **18.00** Вылет из Симферополя
8. **20.35** Прибытие в Моск
9. **21.30**



9 день

9.00 Прибытие в Минск



Питание

Так как питание в санатории выполняется по предварительному заказу мы разработаем свою систему правильно питания.

При подборе питания (продуктов, объёма, порции и т.д.) учитываются индивидуальные особенности каждого участника фитнес-тура, а также те задачи, которые он перед собой ставит:

физиологические особенности: вес, возраст, пол, рост, заболевания;

количество и особенности выполняемой физической нагрузки;

цели участия в фитнес-туре (интенсивный сброс веса, стабилизация веса, коррекция фигуры и т.д.).

Номера 1 категории 1- комнатные

Комнатные 2х местные номера гостиничного типа с балконом, видом на море и курорт Мисхор (юго-восточное крыло корпуса).

В номере: прихожая; комната: две односпальные кровати, гостиничная мебель, кабельное ТВ, холодильник (малютка), кондиционер (сплит-система); душ (кабинка) и санузел совмещенные.



Номера 1 категории (эконом) 1-комнатные

Номера гостиничного типа с балконом, видом на горы (северное крыло).

В номере: прихожая, две односпальные кровати, гостиничная мебель, кабельное ТВ, холодильник (малютка), кондиционер; душ (кабинка) и санузел совмещенные.



Стоимость тура

- 1) Трансфер (75\$ с человека Минск-Москва, Москва-Минск)
- 2) Перелет (2770000 млн. Москва-Симферополь, Симферополь-Москва)
- 2) Номер 1 категории 1 –комнатный (660000 тыс. за 1 сутки, 4620000 млн. за 7 суток)
- 3) 4 экскурсии (приблизительно 300 000 тыс.)
- 5) Тренировки(6 занятий) аэробика, Сайкл на спинбайках, питалес, пластика.... по 70 тыс занятие. Тренажерный зал 30 тыс.
- Туристическая услуга 700 тыс....
- = 10268750 тыс.бел.руб. (563\$)

Дополнительный услуги

**Все цены
дополнительных
услуг будут
известны на
месте !!!**