

Olympion Melathron Fit Camp z Kingą Janik

Olympion Melathron Hotel (Nei Pori, Grecja)
13-19 lat

Cena już od **0.00 zł**

OPIS

Cześć! :) Nazywam się Kinga Janik i jestem instruktorką fitness. Zapraszam Cię serdecznie na Fit Camp ze mną, a osobiście przekonasz się, że wymodelowana sylwetka to nie jedyna korzyść, która wypływa z uczestnictwa w zajęciach fitness! Wyobraź sobie rajske wakacje! Śródziemnomorski klimat, malownicze górskie krajobrazy, szerokie, piaszczyste plaże otulone błękitem morza, a do tego trochę ruchu z Kingą.

ZAKWATEROWANIE

[Olympion Melathron Hotel and Bungalows](#) - kameralny hotel położony między górami a morzem, w otoczeniu śródziemnomorskiej roślinności i ok. 80 metrów od szerokiej, piaszczystej plaży. W 10-15 minut dotrzemy do centrum Platamon i Nei Pori, turystycznych miejscowości tętniącym wakacyjnym życiem.

Udogodnienia hotelowe: **basen zewnętrzny z tarasem i z leżakami**, ogród, bar przy basenie, recepcja 24h, restauracja hotelowa

Zakwaterowani będziemy w bungalowach w pokojach 4-osobowych z balkonem. Wyposażenie pokoi: 1 duże podwójne łóżko, 1 łóżko piętrowe, klimatyzacja, lodówka, suszarka do włosów, TV, bezpłatne WiFi.

PROGRAM

DZIEŃ 1

- wyjazd wg rozkładu jazdy, przejazd przez Polskę, Słowację, nocny przejazd przez Węgry,

DZIEŃ 2

- przyjazd do hotelu w godzinach przedpołudniowych, zakwaterowanie, przedstawienie programu, omówienie wycieczek fakultatywnych, spacer po okolicy, kolacja

DZIEŃ 3-8

PLAN TRENINGOWY

- minimum 2 godziny dziennie przez 6 dni

- Choreografia Level I - ćwiczenia aerobowe, oparte na krokach tanecznych, nastawione na spalanie tkanki tłuszczowej.
- Choreografia Level II - kontynuacja treningu aerobowego, wzbogacona o trudniejsze kroki i kombinacje taneczne.
- Total Body Conditioning - trening wytrzymałościowo-siłowy, który oddziałuje wszechstronnie na organizm, wzmacniając mięśnie całego ciała i zwiększając wytrzymałość organizmu.
- Step - trening aerobowy z wykorzystaniem platformy, przeprowadzany na różnej intensywności w rytm muzyki.
- Body Shape - trening siłowy, podczas którego wykonujemy ćwiczenia izolujące na poszczególne partie mięśniowe, umożliwiające efektywne wzmacnianie i modelowanie sylwetki.
- Stretching - zajęcia mające na celu rozciągnięcie, odbudowę i odnowę biologiczną oraz relaksację mięśni. Podczas tej jednostki treningowej osiągamy spokój ducha i rozluźnienie.
- Tabata - intensywny trening interwałowy, poprawiający kondycję oraz wydolność krążeniowo-oddechową.

Jego zaletą jest stosunkowo krótki czas trwania oraz szybkie spalanie tkanki tłuszczowej.

- Trening Obwodowy - połączenie ćwiczeń redukujących tkankę tłuszczową wraz z ćwiczeniami o charakterze siłowym, umożliwiającymi wzmacnianie mięśni

ODROBINA TEORII:

- Jaką rolę pełni aktywność fizyczna w naszym życiu?
- W jaki sposób wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe?
- Jak sobie radzić ze stresem?
- Czym jest stretching i dlaczego jest taki ważny?

CHILL OUT ZONE:

- beach & water - słoneczne kąpiele na plaży i kąpiele w morzu,
- talent show i wybór Najsympatyczniejszej Mordeczki Obozu,
- wycieczka do **ruin zamku Platamon**
- obozowe animacje na plaży i na basenie,
- spacer po Nei Pori
- balonowa bitwa wodna,
- city game
- zawody sportowe o WIELKIEGO ARBUZA,
- możliwość skorzystania z wycieczek fakultatywnych Meteory, Ateny, Rejs na Skiathos

DZIEŃ 9

- śniadanie + lunch pakiet na drogę powrotną, wykwaterowanie, czas na ostatnie zakupy, wyjazd ok. godz. 14.00, przejazd przez Macedonię, Serbię, Węgry

DZIEŃ 10

- przejazd przez Słowację, przyjazd do Polski wg rozkładu jazdy

INSTRUKTOR

Cześć! :) Nazywam się Kinga Janik i jestem instruktorką fitness.

Posiadam międzynarodowe uprawnienia, które zdobyłam podczas kursu w renomowanej szkole ProFi Fitness School, realizując specjalizacje między innymi z: choreografii, stepu, stretchingu oraz treningu kondycyjno-wzmacniającego. Moim głównym celem jest zarażenie Cię pozytywną energią i zachęcenie do aktywności fizycznej, która ma na celu polepszenie Twojego komfortu życia.

Co mnie wyróżnia na tle innych instruktorów?

To, że kiedyś sama unikałam sportu jak ognia! Właśnie dlatego potrafię utożsamić się z każdym z podopiecznych, co przekłada się na jeszcze bardziej owocne efekty współpracy. Wśród początkujących wskazuję prawidłową ścieżkę, którą należy obrać, aby pokochać aktywność fizyczną, a zaawansowanym daję upragniony wycisk na sali treningowej.

W życiu osobistym stawiam przede wszystkim na samorozwój i stale staram się szukać nowych rozwiązań, aby doskonalić swoje umiejętności i dążyć do osiągnięcia wyznaczonych celów.

CO JEMY

3 posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) w formie bufetu, woda do posiłków w cenie, dania kuchni greckiej i śródziemnomorskiej. Posiłki serwowane w bufecie głównego budynku (hotelu). Pierwszy posiłek - kolacja w dniu przyjazdu do hotelu, ostatni posiłek - śniadanie + suchy prowiant ostatniego dnia pobytu w hotelu.

TRANSPORT

W tabelach rozkładu jazdy podajemy godziny odjazdów autokarów/pociągów. Na miejsce zbiórki prosimy o przybycie 20 minut wcześniej. Prosimy na miejsce wyjazdu i powrotu przybywać punktualnie.

[-1] wyjazd/powrót dzień przed datą rozpoczęcia/zakończenia turnusu;

[+1] wyjazd/powrót dzień po dacie rozpoczęcia/zakończenia turnusu.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom staramy się zapewnić jak największą ilość miast wyjazdowych, w związku z czym podróż nie zawsze odbywa się najkrótszą trasą, możliwe są przesiadki oraz na wybranych odcinkach zmiana środka transportu na zastępczy (pociąg, mikrobus, samochód osobowy). W związku z powyższym zastrzegamy sobie prawo do zmiany rozkładu po uprzednim powiadomieniu Klientów. Z miejscowości objętych rozkładem jazdy staramy się realizować przejazd uczestników we wszystkich terminach, jednak zastrzegamy sobie prawo odwołania

połączenia antenowego jeśli w danym turnusie nie uzbiera się minimalna liczba 6 osób na przejazd daną trasą. W takim przypadku zostaną Państwo powiadomieni o najbliższym przystanku z którego będzie realizowany wyjazd.

CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
---------	--------	----------------------	--------------	------	--

CENA NIE ZAWIERA

dopłat transportowych, fakultetów, biletów wstępów na dyskoteki, posiłków tranzytowych, taksy klimatycznej, składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (płatna obowiązkowo +10 PLN/os.) oraz składki na Turystyczny Fundusz Pomocowy (płatna obowiązkowo +10 PLN/os.).

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie i wyżywienie w hotelu, program, opiekę BUT kadry: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, pilota na trasie, ubezpieczenie COMPENSA TU S.A. "Ubezpieczeni w podróży"

INFORMACJE DODATKOWE

obowiązkowa kaucja zwrotna – 20 EUR. Proponowane min. kieszonkowe – ok. 100 EUR + imprezy fakultatywne + dyskoteki + posiłki tranzytowe. Dodatkowo wymagana jest kwota 3,5 EUR (taksa klimatyczna). Cena aktualna przy kursie EUR nieprzekraczającym 4,7 PLN. Planowana liczba uczestników ok. 40 os.

Konieczny paszport lub dowód osobisty, legitymacja szkolna, karta kwalifikacyjna, ewentualne dokumenty sanitarne związane z COVID-19. W przypadku odwołania imprezy z powodu COVID-19 pieniądze zostaną zwrócone.