

ФІТНЕС ТУР

Туристично-оздоровчий комплекс
Belle Royale м.Мукачеве



2020

ФІТНЕС-ТУР до КАРПАТ
«МУКАЧЕВО Belle Royale»
з Анною Арцебарською



IQ TOURS
Your smart vacation

MICE TOURS



"Мукачево Belle Royale " с. Лісарня



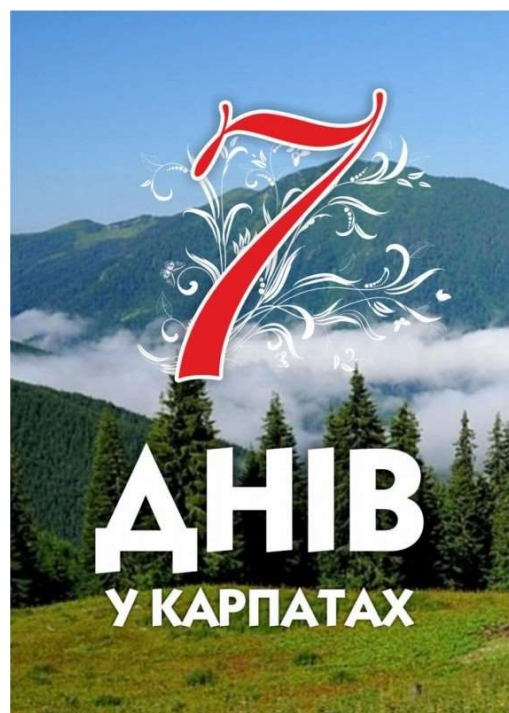
Туристично-оздоровчий комплекс Belle Royale (Білий Рояль) затишно розташований на березі гірської річки, у тихому лісі, між карпатських гір.

До складу комплексу входять:

- еко-ресторація із закарпатською кухнею
- мотель з номерами класу Стандарт
- критий басейн (окремо для дорослих та для дітей)
- відкритий басейн
- сауна, сінна парна, римська парна, хамам, душ вражень
- соляна кімната
- фітнес-зал
- салон краси
- лікувально-діагностичний центр
- великий парк з кам'яними доріжками та бруківкою.

Туристичний комплекс Belle Royale (Білий Рояль) пропонує унікальне поєднання :

- природних лікувальних факторів (чисте гірське повітря, кришталева вода, чудова природа);
- глибоких медичних знань : постійна підтримка і рекомендації кваліфікованих лікарів-фізіотерапевтів в ході лікування та прийому оздоровчих процедур;
- релаксації : обладнання, комплекси і процедури, які допоможуть відновити силу, відпочити і розслабитися від фізичних навантажень ;
- дивовижного меню : дієтичне низькокалорійне харчування з класичною європейською і місцевою кухнею.



Кому підходить цей тур?

Для тих, хто усвідомлює наскільки важливий фітнес в сучасному житті і хоче зробити перший ривок для здобуття бажаної форми. Хто дозрів для нового досвіду і готовий випробувати емоції відпочинку нового формату. Хто хоче перебудувати своє тіло і думки на новий лад, що дозволяє досягти бажаних результатів. У фітнес-турі ви отримаєте саме те перезавантаження, яке необхідно для істинного стану проактивної людини.

Представляємо тижневу програму, з якою Ви насолодитесь чудовим відпочинком в Карпатах «МУКАЧЕВО Belle Royale», де створені всі умови для здоров'я, краси і стрункості! За цей час ви придбаєте багато правильних звичок для життя і харчування, а так само досягнете відмінних результатів !!!

Наша спортивна подорож, буде наповнена насиченою тренувальною програмою, а також приємним дозвіллям в компанії однодумців.

На Вас чекають 3 тренування в день, рекомендації по харчуванню та тренувального процесу. Обов'язковою частиною програми будуть інтенсивні тренування на всі групи м'язів. Вранці пілатес та фітнес йога, по обіді аквааеробіка в басейні, ввечері функціональні тренування.

З повагою, Ваш тренер в фітнес-турі

Анна Арцебарська



Фітнес-тренер групи психологічного розвантаження державній установі, працює як з дітьми так і з дорослими. За спиною курси з психології, дієтології, анатомії, реабілітації.

Об'єднавши всі навички та вміння має свій унікальний підхід до тренувального процесу, має досвід роботи з людьми дистанційно. Застосовує унікальні методики одночасної роботи з підсвідомістю і фізикою. Девіз у житті: Тренуй тіло разом з підсвідомістю. Прагни ЗОЖ. З 2007р дипломований фітнес-тренер групових програм з фітнесу. Сертифікований інструктор системи Пілатес, фітнес-психолог автор книги правильного харчування. TV-тренер на ТРК "Алекс" м. Запоріжжя. Організатор фітнес-турів і заходів в стилі ЗОЖ.

Програма фітнес-тура

Карпати-МУКАЧЕВО 29.10-08.11.2020



**ESSENTIALS
FITNESS**



29.10 – 30.10 День Зустрічі.

Збір на вокзалі м Запоріжжя. Посадка на поїзд Запоріжжя-Київ (ЗП-1 8:17)

Зустріч на вокзалі м. Київ. Посадка на поїзд Київ-Мукачеве (18:30)

31.10. День приїзду.

Прибуття до м.Мукачеве. Трансфер. Розміщення. Вільний час. Обід.

17-00 Знайомство з тренером, з оздоровчо-тренувальною і розважальною програмою. Інструктаж з ТБ. Функціональне тестування, вступне тренування. Вечеря. Спільний відпочинок.

22-00 Рекомендований відпочинок.

01.11. - 05.11. Дні активного відпочинку.

7-00 Прокидаємось, п'ємо воду. 7-45 Кожного дня перед сніданком, на Вас очікує тренування по системі Пілатес. Покращуємо мобільність і гнучкість хребта. Розвиваємо силу. Рухливість суглобів. М'яке розтягнення всіх великих груп м'язів. А також енергетичне відновлення. Сніданок. Вільний час або екскурсія*.

12-00 Аквааеробіка у басейні. Це енергійне тренування у воді, підходить для всіх і кожного, не має функціональних протипоказань. Протипоказанням є тільки відкриті рани, шкіряні захворювання або особисті заборони лікаря.

Обід. Вільний час*. Відпочинок. 18-00 Фітнес-тренування.

Кардіо-силові, функціональні. З обладнанням та без.

Навантаження з урахуванням фізичного рівня всієї групи.

Вечеря. Вільний час.

22-00 Рекомендований відпочинок.

06.11. Завершальний день.

7-00 Прокидаємось, п'ємо воду.

7-45 Як завжди, перед сніданком, тренування по системі Пілатес. Сніданок. Вільний час або екскурсія*.

12-00 Аквааеробіка у басейні. Обід. Вільний час*. Відпочинок.

18-00 Фітнес-тренування.+Стрейтчінг.

Заключне тестування. Урочисте закриття туру. Святкова вечеря.

Спільний активний відпочинок. Відпочинок за бажанням □

07.11. Відсипаємось!

Сніданок не проспати! Вільний час. Збір і звільнення номерів.

Трансфер на Мукачеве. Поїзд Мукачеве-Київ. (18:05)

08.11. Прибуття до Києва. Поїзд Київ-Запоріжжя (11:50) Прибуття в ЗП (20:26)



IQ TOURS
Your smart vacation

MICE TOURS



** Рекомендовані заходи за бажанням у вільний час: Замок Паланок, Готична каплиця Св. Йосипа, костел Св. Мартіна, Мукачівська ратуша, Собор св. Мартіна, Палац князів Ракоці. Насичена програма при відвідуванні замку любові - «Сент-Міклош» (XV ст.), розташованого в селі Чинадієво. (Екскурсія по Чинадіївській замку при факелах.Обученіє угорському танцю Чардаш і народним закарпатським пісням. Частування бограчем - національним угорським стравою і вином з закарпатських підвалів. І все це під акомпанемент угорських, словацьких та русинських пісень у виконанні багатонаціонального ансамблю.)*

Прямі посилання :

БЮВЕТ : <https://belleroyalle.com/index.php?view=buvet#top-content>

Фітнес зал : <https://belleroyalle.com/index.php?view=fitness#top-content>

Соляна кімната: <https://belleroyalle.com/index.php?view=solt#top-content>

Масажний кабінет : <https://belleroyalle.com/index.php?view=lmassazh#top-content>

Басейн : <https://belleroyalle.com/index.php?view=pools#top-content>

<https://belleroyalle.com/ndex.php?view=poolsexternal#top-content>

БАНЯ : <https://belleroyalle.com/index.php?view=banya#top-content>

ЧАНИ : <https://belleroyalle.com/index.php?view=zakarpatskie-chany#top-content>

УМОВИ та ВАРТІСТЬ

ФІТНЕС-ТУРА до КАРПАТ «МУКАЧЕВО Belle Royale»



IQ TOURS
Your smart vacation

MICE TOURS

Один тиждень 29/10-08.11.2020

14315-00 грн ½ dbl

✂ Бронь місця в групі - аванс 50% від вартості туру! Ост 50% за 10 днів до дати туру

В ЦІНУ ВХОДИТЬ :

- ✓ триразове харчування FB (Full Board) + туристичний збір
- ✓ проживання в 2-х місному номері Standart
- ✓ ж/д квитки ЗП-Київ, Київ-Мукачево, Мукачево-Київ, Київ-ЗП
- ✓ груповий трансфер : вокзал-отель-вокзал
- ✓ послуги професійного тренера
- ✓ базове лікування (2-3 процедури на день)
- ✓ страхівка від нещасного випадку
- ✓ користування басейнами, тренажерною залом, бюветом з мінеральною водою
- ✓ консультація у лікаря-терапевта
- ✓ фінальна вечерея-гала ужин

ОПЛАЧУЄТЬСЯ ОКРЕМО :

- екскурсії за бажанням
- додаткове лікування в мед центрі
- салон краси
- соляна печера, лазня, чани
- масажний кабінет
- додатковий трансфер

УВАГА ! Всі витрати вказані з розрахунку на один тиждень з людини при набраній групі від 16 чоловік.. Перелік базових медичних процедур по FB (які входять у вартість проживання) висилається по запиті. Заміна маршруту до м.Києва, в залежності від вашого місця відправлення, обговорюється індивідуально.

