



Даты поездки:

**чт, 27.06.2019 - пн, 08.07.2019**

Длительность: **12 дней**

Цена: **643 р.**

Эквивалент: **245 \$**

Турслуга: **50 р.**

## Фитнес тур на море: п. Курортное (Украина)

**Маршрут:** Курортное

Выезд из городов: Минск - Барановичи

Ночные переезды: 2

### Программа тура

День 1

*чт, 27.06.2019*

Сбор группы. Отправление из Минска. (Вам не обязательно ехать в Минск. Мы заберем Вас из любого города по маршруту следования: Барановичи, Дзержинск, Фаниполь, Минск, Дукора, Марьяна Горка, Осиповичи, Светлогорск, Речица, Хойники, Брагин)

День 2

*пт, 28.06.2019*

Прибытие в Курортное. Расселение.

Предлагаем совместить отдых на море с комплексом практических занятий со специалистом в области фитнеса:

Насыщенная, но не утомительная программа Фитнес тура – это хорошая возможность отдохнуть, укрепить здоровье, наполниться новыми впечатлениями:

- Дыхательная гимнастика (Бодифлекс, оксисайз) под руководством опытного инструктора
- Суставная гимнастика, включающая комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов нашего тела.
- Сбалансированное питание из экологически чистых продуктов фермерского хозяйства.
- Грязелечение (п. Курортное известен своими грязями, которые по лечебным свойствам не уступают знаменитым Куяльникским грязям.

Предлагаем воспользоваться данной возможностью для оздоровления опорно-двигательного аппарата, кожных покровов, тем более, что Лиман с целебными грязями расположен в шаговой доступности от Б/О «Ювма»

- Экскурсии в Одессу и Белгород-Днестровский (по желанию)

- Купание в море, свежие морепродукты, фрукты и овощи

Ну и, конечно, новые приятные знакомства, яркие впечатления и море положительных эмоций!

Вы можете взять с собой членов свое семьи по цене стандартного тура.

День 3-10

К услугам отдыхающих База отдыха "Ювма" предлагает: - 2-х, 3-х местные номера;

- питание завтраки входят в стоимость (обеда и ужины по желанию, за доп. плату на месте в столовой, богатый выбор блюд)
- круглосуточное бесперебойное холодное и горячее водоснабжение.

На территории пансионата:

- Благоустроенная территория;
- бассейн
- кафе, столовая;
- детская площадка;
- беседки, мангалы;
- кабельное телевидение;
- Wi-Fi интернет.

В каждом номере:

- кондиционер;
- санузел и душевая (горячая и холодная вода - постоянно);

- холодильник;
- телевизор;
- современная мебель.

Пляж: песчаный пляж, бары, магазины, водные аттракционы.

В 500 м. от Базы отдыха в п. Курортное расположены: -супермаркеты, рестораны, кафе – бары, дискотеки, кинотеатр - рынок продовольственный: изобилие овощей и фруктов, рыбные и мясные продукты - рынок вещевой: все для пляжа и отдыха, сувениры, и аксессуары

С 3-10 день -Занятия по программе фитнес тура:

Программа тура рассчитана как на тех, кто впервые знакомится с дыхательной и суставной гимнастикой, так и для тех, кто уже некоторое время занимается данными оздоровительными практиками и не предполагает серьезных физических нагрузок.

Подход к занятиям и мероприятиям тура чисто индивидуальный и зависит от состояния здоровья и настроенности каждого участника. Никто не будет заставлять строго соблюдать распорядок дня и программу мероприятий. Однако, при полном соблюдении графика у каждого участника есть шанс приобрести для себя нечто очень ценное как в плане здоровья, так и внутреннего состояния комфорта, что невозможно представить ни в денежном ни во временном эквиваленте.

Оксисайз, Бодифлекс - дыхательные гимнастики для похудения, восстановления после родов, укрепления мышц спины и иммунитета. Поднимут ваше настроение и тонус всего организма.

Дыхательные гимнастики Бодифлекс и Оксисайз:

- Помогают худеть в кратчайшие сроки за несколько недель и эффективно подтягивают мышцы и помогает обрести мышечный рельеф.
- Улучшают сон и работа ЖКТ, восстанавливают нервную систему, ускоряют обмен веществ
- Основаны они на диафрагмальном дыхании в сочетании с упражнениями из йоги и пилатеса в статичном режиме работы.
- Подходят людям абсолютно любого возраста и разной физической подготовки.
- Методика улучшает работу всех органов и систем организма, развивает гибкость, выносливость и помогает снижать аппетит
- Также Оксисайз рекомендуется молодым мамам, особенно после Кесарева сечения, так как основная зона проработки Оксисайз - живот.
- Если Вы хотите достичь желаемых результатов в короткие сроки, Вам необходимо находить всего 20 минут в день на занятия Оксисайз или Бодифлексом, и Вы обретете фигуру Вашей мечты под чутким руководством Натальи Запрудской- сертифицированного тренера с 5-летним стажем работы по системе Бодифлекс, Оксисайз

День 11

вс, 07.07.2019

Отдых на море. Сбор группы, отправление в Минск.

День 12

пн, 08.07.2019

Прибытие в Минск. В первой половине дня.

## Дополнительная информация

### Включено в стоимость тура

- Проезд на комфортабельном автобусе
- Проживание в номерах со всеми удобствами
- Питание - завтраки
- Бассейн;
- Занятия по Фитнес программе (1-2 раза / день);
- Индивидуальные консультации фитнес-тренера
- сопровождение опытным руководителем группы

### Оплачивается отдельно

- медицинская страховка
- дополнительное питание

### Примечание

Стоимость туристической услуги для детей до 12 лет - 30 р.

## Где купить?

 Фэнтэзи турс

**Минск, ул. Кирова 19/ул.Комсомольская 35, пом.63**

Телефон: +375 (17) 355 51 11  
+375 (17) 355 52 22  
+375 (29) 165 98 32

Время работы:

Пн. - Пт. 10:00 - 18:00  
Сб. - Вс. Выходной