

ALT Active Line Tours

Активные авторские туры!

Мы сделаем Ваш отдых динамичным и запоминающимся!

Авторские туры - это новый вид отдыха, который совмещает пляж, пробежки по берегу моря, функциональные и силовые тренировки, стретчинг, сбалансированное питание, тематические лекции и мастер-классы по приготовлению полезных блюд, весёлые вечеринки и много общения с единомышленниками!

Наши участницы - это девушки, которые желают приобрести новые навыки, улучшить свою физическую форму, повысить выносливость, разнообразить своё питание, с пользой провести отпуск, и всё это вместе со своими детьми и, возможно даже всей семьёй!

В любом из наших туров, мы предлагаем Вам не что иное, как опробовать **НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!**
Мы изменим Ваш привычный ритм и сделаем каждый проведённый с нами день особенным!
Мы продумали все до мелочей, чтобы ваш отдых получился приятным и результативным!

Присоединяйтесь к нам!

Приглашаем к сотрудничеству туристических агентов, фитнес-тренеров и организаторов сообществ.

8-912-460-7010 Юлия

8-910-001-3020 Николай

ТАЙЛАНД (О.КРАБИ)

СТОИМОСТЬ ТУРА 850\$ (БЕЗ УЧЁТА СТОИМОСТИ ПЕРЕЛЁТА И СТРАХОВКИ)
13.10 - 23.10.2018

Фитнес программа: утренние пробежки по берегу **Андаманского моря**, функциональные и силовые тренировки, стретчинг, лекции о правильном питании и режиме.

Меню: все блюда в нашем туре приготовлены без рафинированного масла, белой муки и сахара.

Экскурсии: увлекательные экскурсии без толпы туристов по уникальным местам.

Проживание: **Ао-нанг** - *отель Lux Family Villas*;

Railay - *Railay Garden View Resort*; **Phi-Phi Don** - *Golden Hill Bungalows*

Трансфер: в стоимость включены все необходимые участницам трансферы, как от аэропорта, так и до запланированных туром маршрутов.



ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА ТУРА ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прилёт, встреча в аэропорту
Трансфер в отель
Заселение
Замеры и интервью
участниц
Ужин, вечер знакомств



ДЕНЬ ВТОРОЙ

8.00 тренировка на пляже
9.00 завтрак
10.00 -13.00 отдых на пляже
11.30 перекус (с собой)
13.30 обед
14.30 лекция
15.30 -18.00 отдых на пляже
17.00 перекус (с собой)
18.00 стретчинг на пляже
19.00 ужин



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ХРАМ ПЕЩЕРЫ ТИГРА - ПРИРОДНАЯ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ КРАБИ, РАСПОЛОЖЕННАЯ У ПОДНОЖИЯ ВЫСОКОЙ СКАЛЫ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЙСТВУЮЩИМ БУДДИСТСКИМ ХРАМОМ, А НАВЕРХУ СКАЛЫ НАХОДИТСЯ ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ - ОТПЕЧАТОК НОГИ БУДДЫ! ЭТО ВЕЛИКИЙ ПУТЬ ОЧИЩЕНИЯ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ 1 260 СТУПЕНЕК И ВЕДУЩИЙ К СТАТУЕ БУДДЫ. ВАС ЖДУТ НЕЗАБЫВАЕМАЯ ВСТРЕЧА РАССВЕТА И ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК, ПОСЕЩЕНИЕ МОНАСТЫРЯ, КУПАНИЕ В ИЗУМРУДНОМ ОЗЕРЕ, ФОТОСЕССИЯ У ГОЛУБОЙ ЛАГУНЫ, ОБЕД В ТАЙСКОМ СТИЛЕ, СПА В 7 ПРИРОДНЫХ БАССЕЙНАХ ГОРЯЧЕГО ВОДОПАДА!

5.00 -15.00 Экскурсия к
Храму Пещеры Тигра
15.00 -18.00 отдых на пляже
18.00 тренировка
19.00 ужин
20.00 лекция



ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

КРАБИ-ТАУН СЛАВИТСЯ СВОИМИ СТАРИННЫМИ УЛОЧКАМ, А СИМВОЛОМ ПРОВИНЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОГРОМНАЯ КРАБИХА.

СКАЛЫ КНАО КНАНАР НАМ СТОЯТ НА РЕКЕ КРАБИ, ПО ОБЕ СТОРОНЫ ЕЕ РУСЛА, ТЕМ САМЫМ НАПОМИНАЯ ВОРОТА В КРАБИ. В СКАЛАХ ЕСТЬ МНОЖЕСТВО ПЕЩЕР, В ОДНОЙ ИЗ НИХ НАХОДИТСЯ МУЗЕЙ С ДРЕВНИМИ СКУЛЬПТУРАМИ И НАСКАЛЬНЫМИ РИСУНКАМИ. НА СКАЛАХ ЕСТЬ СМОТРОВАЯ ПЛОЩАДКА, ОТКУДА ОТЛИЧНО ВИДНА ВСЯ ПРОВИНЦИЯ КРАБИ.

8.00 тренировка

9.00 завтрак

9.30-12.30 пешая прогулка по
Обезьяньей тропе на пляж
Центара.

Перекус (орешки, фрукты) берём с
собой.

13.30 обед

14.30 экскурсия в Краби-таун

18.00 тренировка

19.00 ужин

20.00 свободное время



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ОСТРОВА ХОНГ -ЭТО БЕЛОСНЕЖНЫЙ ПЕСОК, ПРОЗРАЧНЕЙШАЯ ВОДА, ЯРКИЙ СНОРКЛИНГ , ЖИВОПИСНЫЕ ЛАГУНЫ С ИЗУМРУДНЫМ ЦВЕТОМ ВОДЫ И МАНГОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ, РАСТУЩИМИ ПРЯМО НА СКАЛАХ!

МЫ БУДЕМ ВСТРЕЧАТЬ ЗАКАТ НА ДИКОМ ПЛЯЖЕ, НАСЛАЖДАЯСЬ ВКУСНЫМ УЖИНОМ С МОРЕПРОДУКТАМИ!

А ФЕЕРИЕЙ НАШЕЙ ПОЕЗДКИ БУДЕТ КУПАНИЕ С ЧУДОМ ПРИРОДЫ, С ВОЛШЕБНЫМ СВЕТЯЩИМСЯ ПЛАНКТОНОМ!

8.00 тренировка на пляже

9.00 завтрак

9.30-11.30 отдых на пляже

11.30-21.00 экскурсия на

острова Хонг



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ПОЛУОСТРОВ РЕЙЛИ - ЭТО МАЛЕНЬКИЙ ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ! ЗДЕСЬ ПОТРЯСАЮЩАЯ ПРИРОДА, БИРЮЗОВОЕ МОРЕ И НЕОБЫКНОВЕННОЙ КРАСОТЫ СКАЛЫ!

ГОРА «ГРЕБЕНЬ ДРАКОНА» - НА ВЕРШИНЕ (600 М) НАМ ОТКРОЮТСЯ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВИДЫ, А ТАКЖЕ ПОСЕТИМ ТАЙСКУЮ РЫБАЦКУЮ ДЕРЕВНЮ И ЗАГЛЯНЕМ В НАСТОЯЩИЕ ДЖУНГЛИ!

8.00 тренировка

9.00 завтрак

9.30 экскурсия на гору «Гребень Дракона».

15.00 возвращение в лагерь,
отправление на Рейли

17.00 заселение на Рейли

18.00 тренировка

19.00 ужин

Свободное время



ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

РЕЙЛИ – ЭТО ЖИВОПИСНЫЙ КУРОРТ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА ПОЛУОСТРОВЕ В ПРОВИНЦИИ КРАБИ. ОТ ОСНОВНОЙ ЗЕМЛИ ЕГО ОТДЕЛЯЮТ ИЗВЕСТКОВЫЕ, ПРАКТИЧЕСКИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ, СКАЛЫ И ПРОЗРАЧНЫЕ МОРСКИЕ ВОДЫ

8.00 тренировка

9.00 завтрак

9.30 - 13.30 отдых на пляже (перекус с собой)

13.30 обед

14.00 экскурсии в пещеру Phranag

Nai и на смотровую площадку

18.00 тренировка

19.00 ужин и лекция



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЕСЛИ ПОДНЯТЬСЯ К ОЗЕРУ ПРИНЦЕССЫ С ОПРЕДЕЛЕННЫМ НАСТРОЕМ, ТО ОСТАНЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ МАЛЕНЬКОГО ЧУДА. ВЕДЬ ПРОХОДЯ ПО ДЖУНГЛЯМ, РЕАЛЬНО ПОПАДАЕШЬ В МИР ГИГАНТСКИХ РАСТЕНИЙ. И САМА ЛАГУНА В СТАКАНЕ ИЗ СКАЛ ОСТАВЛЯЕТ НЕИЗГЛАДИМОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ! НАДО ТОЛЬКО ВСЕ ЭТО УВИДЕТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ.

5.00 встреча потрясающего по
красоте рассвета на пляже
5.30 тренировка
6.30 завтрак
7.00 экскурсия в лагуну Святой
Принцессы, перекус с собой
10.00-13.00 -отдых на пляже
13.30 обед
14.00-17.00 -отдых на пляже
17.00 отправление на Пхи-Пхи-Дон
19.00 ужин
Свободное время



ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЖИВОПИСНАЯ БУХТА МАЙЯ БЕЙ ПРОСЛАВИЛАСЬ НА ВЕСЬ МИР БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО ИМЕННО ЗДЕСЬ СНИМАЛИ ФИЛЬМ "ПЛЯЖ" С ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО В ГЛАВНОЙ РОЛИ.

ПЕЩЕРА ВИКИНГОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ ОСТРОВОВ ПХИ-ПХИ. РИСУНКИ ДРЕВНИХ ЛЮДЕЙ ВНУТРИ ПЕЩЕРЫ СОХРАНИЛИСЬ ДО СИХ ПОР. ИМЕННО ИЗ-ЗА РИСУНКОВ ЭТО МЕСТО НАЗЫВАЮТ «ПЕЩЕРОЙ ВИКИНГОВ». СТЕНЫ ПЕЩЕРЫ УКРАШАЮТ РИСУНКИ ЛОДОК С ЗАОСТРЕННЫМИ НОСАМИ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ПОХОЖИ НА СУДА ВИКИНГОВ.

ПЛЯЖ ОБЕЗЬЯН НА ОСТРОВЕ ПХИ ПХИ ДОН - ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ МЕСТО, КОТОРОЕ ОБЛЮБОВАЛИ ОБЕЗЬЯНЫ. ПЛЯЖ ОБЕЗЬЯН НАХОДИТСЯ НА КРАСИВЕЙШЕМ ОСТРОВЕ ПХИ ПХИ ДОН. ЭТО ДОВОЛЬНО УЕДИНЕННОЕ МЕСТО, КРОМЕ МАРТЫШЕК ПЛЯЖ ИЗВЕСТЕН СВОИМИ КОРАЛЛОВЫМИ РИФАМИ И ОЧЕНЬ КРАСИВЫМИ КАРСТОВЫМИ СКАЛАМИ.

7.00 тренировка

8.00 завтрак

8.30 экскурсия на лодке по островам

Пхи-Пхи-Лей, Бамбу и Москито

Айленд.

18.00 тренировка

19.00 ужин, заключительная
вечеринка, подведение итогов!



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ОСТРОВА ПХИ-ПХИ - АРХИПЕЛАГ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ОСТРОВОВ: ДВУХ БОЛЬШИХ - ПХИ-ПХИ-ДОН И ПХИ-ПХИ-ЛЕЙ (ПХИ-ПХИ-ЛЕ) И ЧЕТЫРЕХ КРОШЕЧНЫХ ОСТРОВОВ. ОСТРОВ ПХИ-ПХИ-ДОН ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ И ЕДИНСТВЕННЫМ НАСЕЛЕННЫМ ОСТРОВОМ АРХИПЕЛАГА.

ОСТРОВА ПХИ-ПХИ - ОДНИ ИЗ САМЫХ ПРЕКРАСНЫХ ОСТРОВОВ ЮЖНОЙ ЧАСТИ АНДАМАНСКОГО МОРЯ. САМИ ТАЙЦЫ ПХИ-ПХИ (PHI PHI ISLAND) ПРОИЗНОСЯТ КАК ПИ-ПИ, В ТАЙСКОМ ЯЗЫКЕ БУКВА «Н» - НЕПРОИЗНОСИМАЯ. НО МЫ, ПО ПРИВЫЧКЕ, БУДЕМ НАЗЫВАТЬ ЭТИ ОСТРОВА - ПХИ-ПХИ.

7.00 тренировка

8.00 завтрак

8.30 экскурсия на самую высокую точку острова Пхи-Пхи-Дон.

9.30-13.30 отдых на пляже

13.30 обед

14.00 -17.00 отдых на пляже

17.00 выезд в аэропорт

