

Фитнес тур на Бали

18.02-03.03





Бали — настоящая сказка наяву, прекрасный остров, покрытый террасами изумрудных рисовых полей и лесами из гвоздичных и коричных деревьев, усыпанных ароматными цветами. Удивительные, поистине волшебные музыка, живопись и танцы, причудливые храмы, ласковый шепот теплых океанских волн. Но самое ценное сокровище острова — его люди, невероятно красивые и умелые, с успехом сочетающие в своей жизни реалии XXI века с его мотоциклами и интернет-кафе и традиции предков.

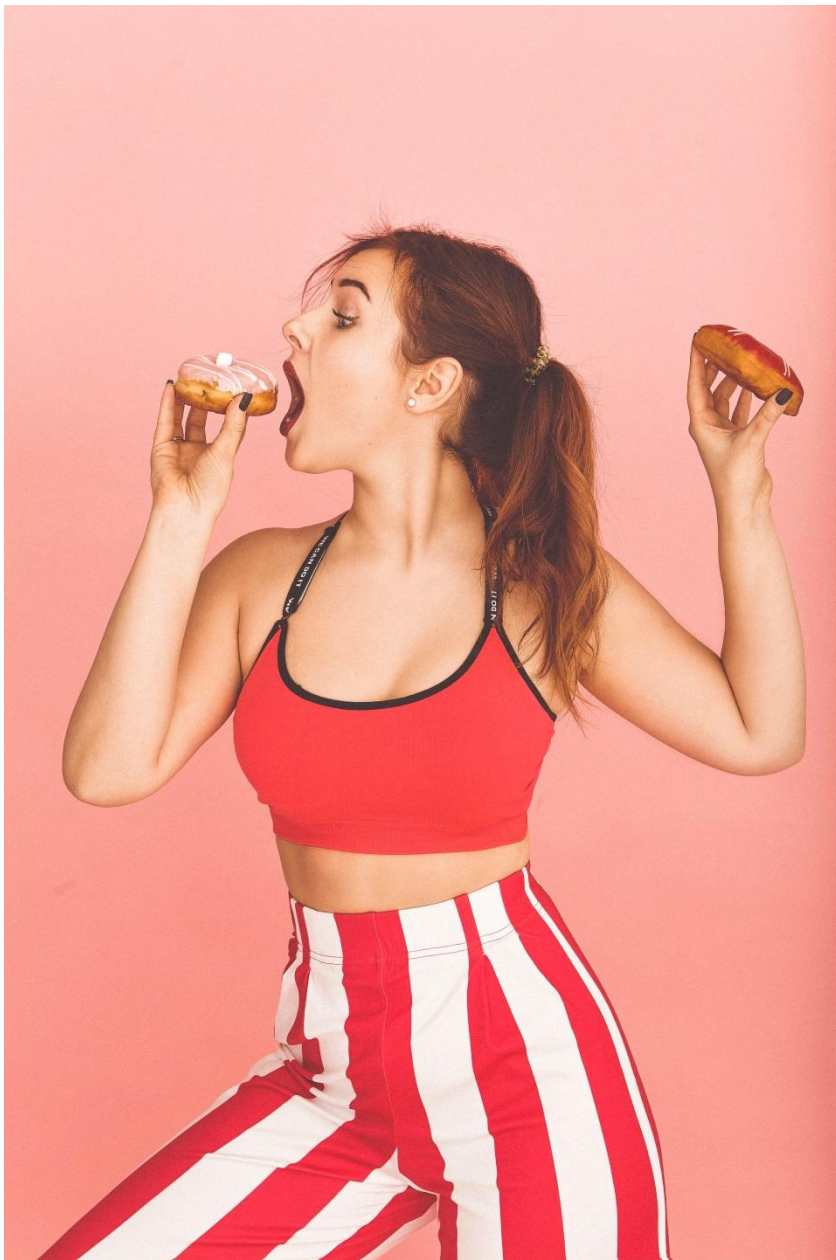


За 14 дней, проведенных в фитнес-туре, вы не только получите багаж ценных знаний о построении идеальной фигуры, но и приблизитесь к своей цели благодаря регулярным тренировкам. Приведете мышцы в тонус, в порядок эмоциональное состояние, но и получите такую мотивацию, которая будет сопровождать ваши тренировки и после возвращения из фитнес-тура!

Тренер и организатор тура - Хозов Филипп



- Презентер, участник международных и российских конвенций Master Trainer DISQ, GoFlo, Teghnogym,
- Сертифицированный тренер силовых и функциональных тренировок:
 - Теория и методика тренировок в тренажерном зале.
 - Физическая реабилитация при заболеваниях позвоночника.
 - Основы биохимии в фитнесе.
 - Диетология.
 - Особенности построения силовых тренировок для начинающих
- Ведущий специалист сети клубов «Фитнес Мания МДМ» и «DD»
DIGITAL FITNESS” ;
- Чемпион юга России по велоспорту «Downhill MTB” 2015;
- Магистр Северо-Кавказского федерального университета по специальности «Физкультурно-оздоровительные технологии ;
- «Южно-Русский научно-образовательный центр», повышение квалификации по программе «Инструктор по физической культуре (инструктор фитнеса)»;
- Выпускник Ставропольского государственного педагогического института, квалификация "Художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель".



Дарья Сысоева - ваш волшебный пинок

- Специалист по коррекции веса
- Сертифицированный тренер по направлению Zumba™
- Участница многочисленных Zin Jam™ сессий
 - Организатор фитнес туров по всему миру
 - Один из основателей марафона похудения «Зажгись спортом»
- Кондитер, победивший сахарную зависимость
- Производитель диетических сладостей без химии и Ешек

Что же входит в стоимость тура?

- 1) 14 дней на райском кусочке земли
- 2) Лекции о правильном питании и здоровом образе жизни
- 3) Перелет в обе стороны Москва-Денпасар-Москва с пересадкой в Сингапуре
- 4) Трансфер от Аэропорта до отеля и обратно
- 5) Проживание в 2-х 4-х звездочных отелях
- 6) Питание «Завтрак» в первом отеле и «Завтрак/Ужин» во втором
- 7) Зажигательная Zumba
- 8) Медитации в тропических джунглях
- 9) И конечно же ежедневные тренировки, которые помогут вам быстрее обрести фигуру вашей мечты.
- 10) А также мы выбрали ряд экскурсий(за доп. плату)

Какие же тренировки вас ждут?

Изюминкой нашего тура конечно же будет ЗАЖИГАТЕЛЬНОЕ фитнес направление основанное на мировых и латинских ритмах - **ZUMBA**



Strong by Zumba- совсем молодое направление, созданное компанией Zumba.



Эта программа, которая использует комбинацию принципов интенсивного высокоинтервального тренинга (HIIT), упражнения с весом собственного тела в сочетании с интенсивной музыкой.



Аква аэробика

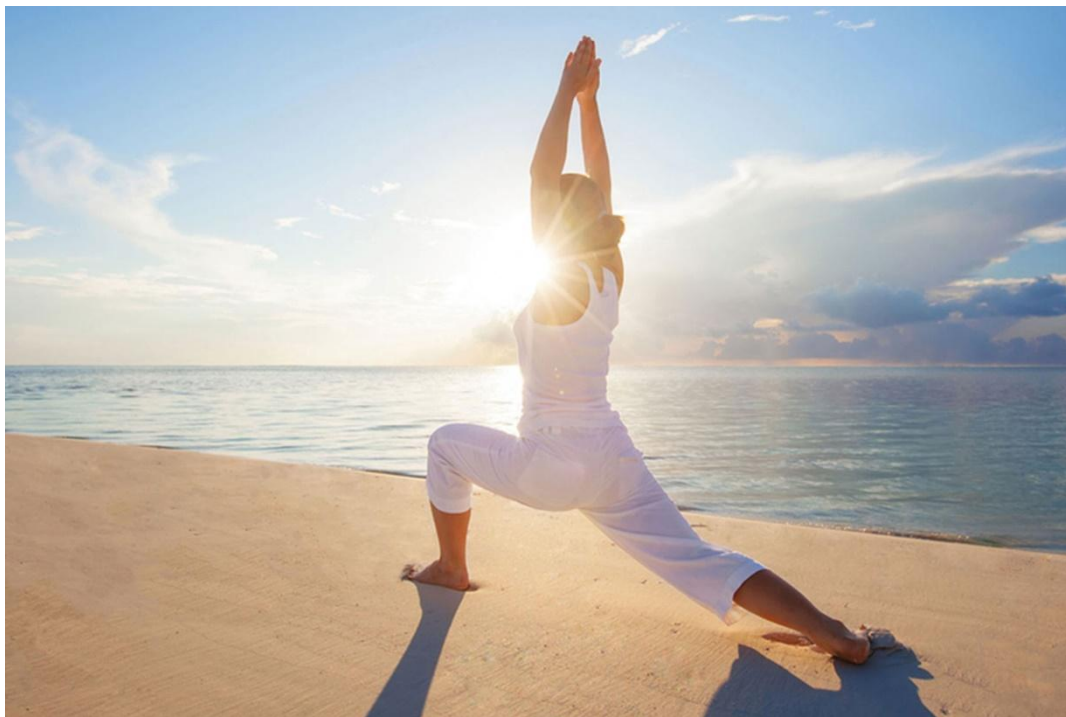




HIIT-тренировки , которые, как было доказано, являются лучшими для быстрого жиросжигания

Mind body

Обобщающее название таких направлений самосовершенствования, как йога, пилатес, суставная гимнастика, растяжки – самый мягкий вид фитнеса.

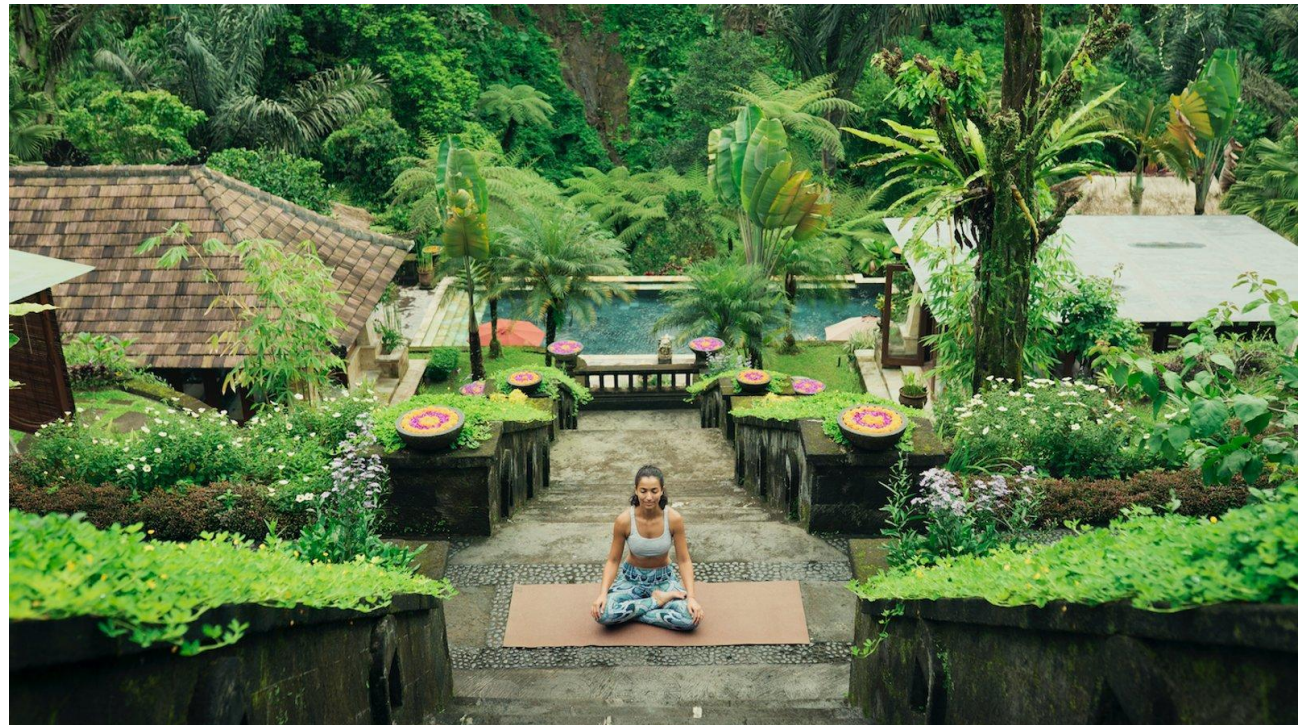


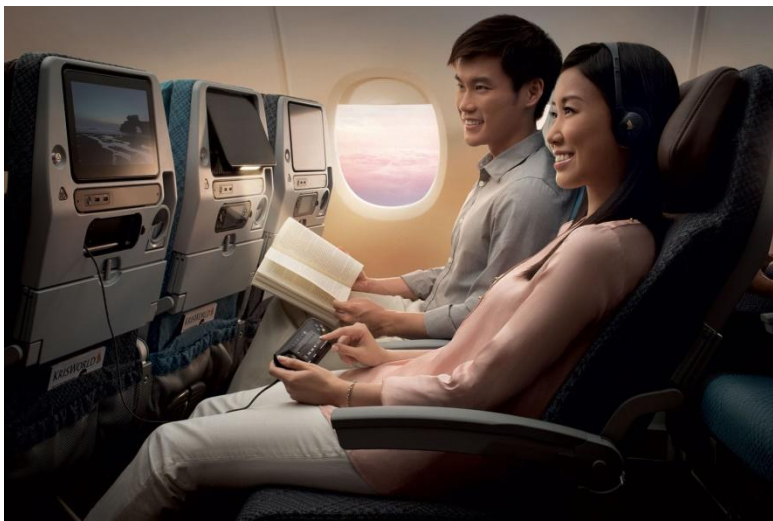
Этот вид фитнеса направлен на достижение равновесия между нашим телом и чувствами, их синхронную работу во время тренировок. Основа основ боди майнд – это равновесие движения и дыхания, их синхронизация, вдумчивость и сосредоточенность над каждым прогибом или наклоном.



Медитация

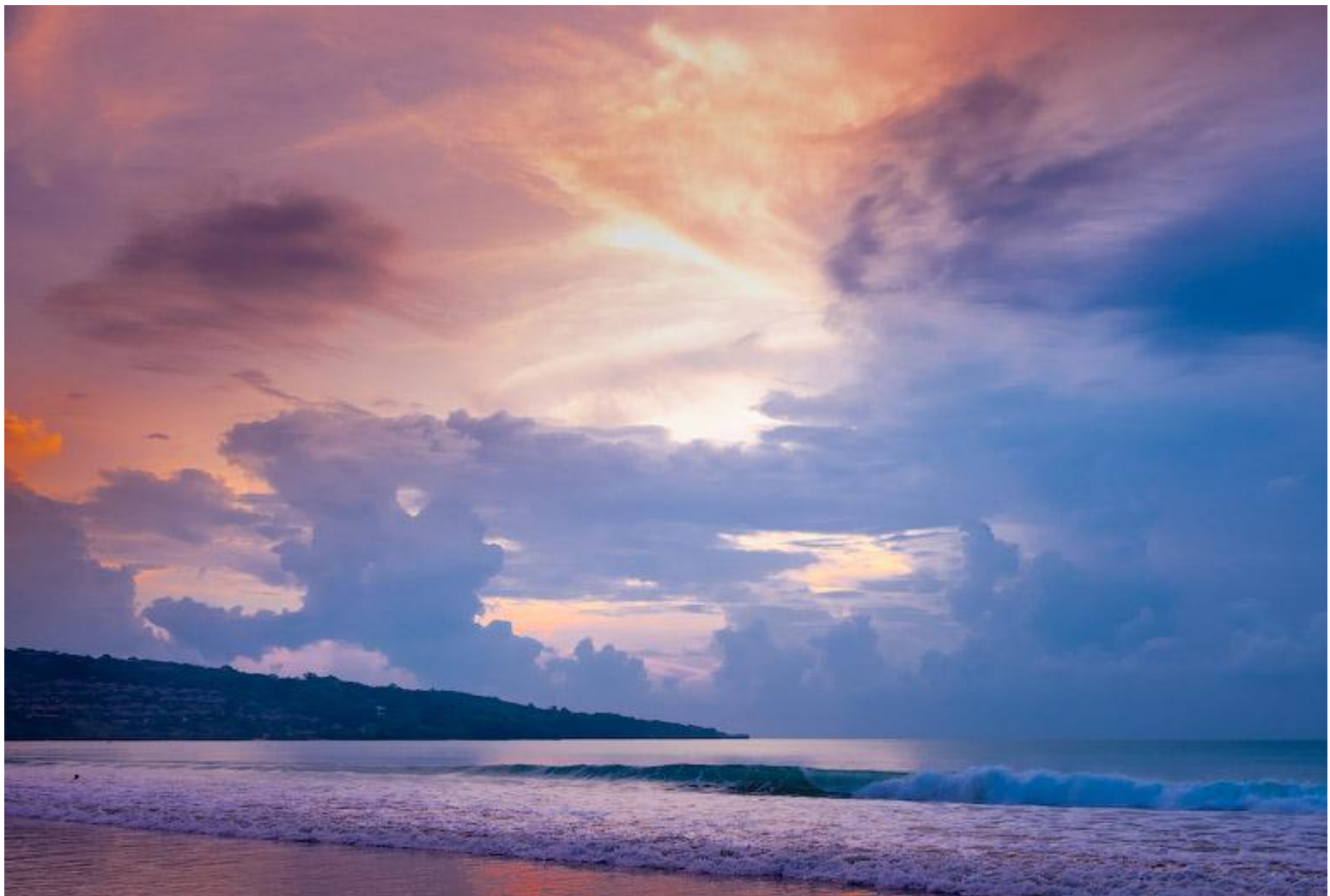
И полная
перезагрузка





Летим мы
«Сингапурскими
авиалиниями» ,
которая призвана
лучшей
авиакомпанией мира
2019 в рейтинге
AirlineRatings.





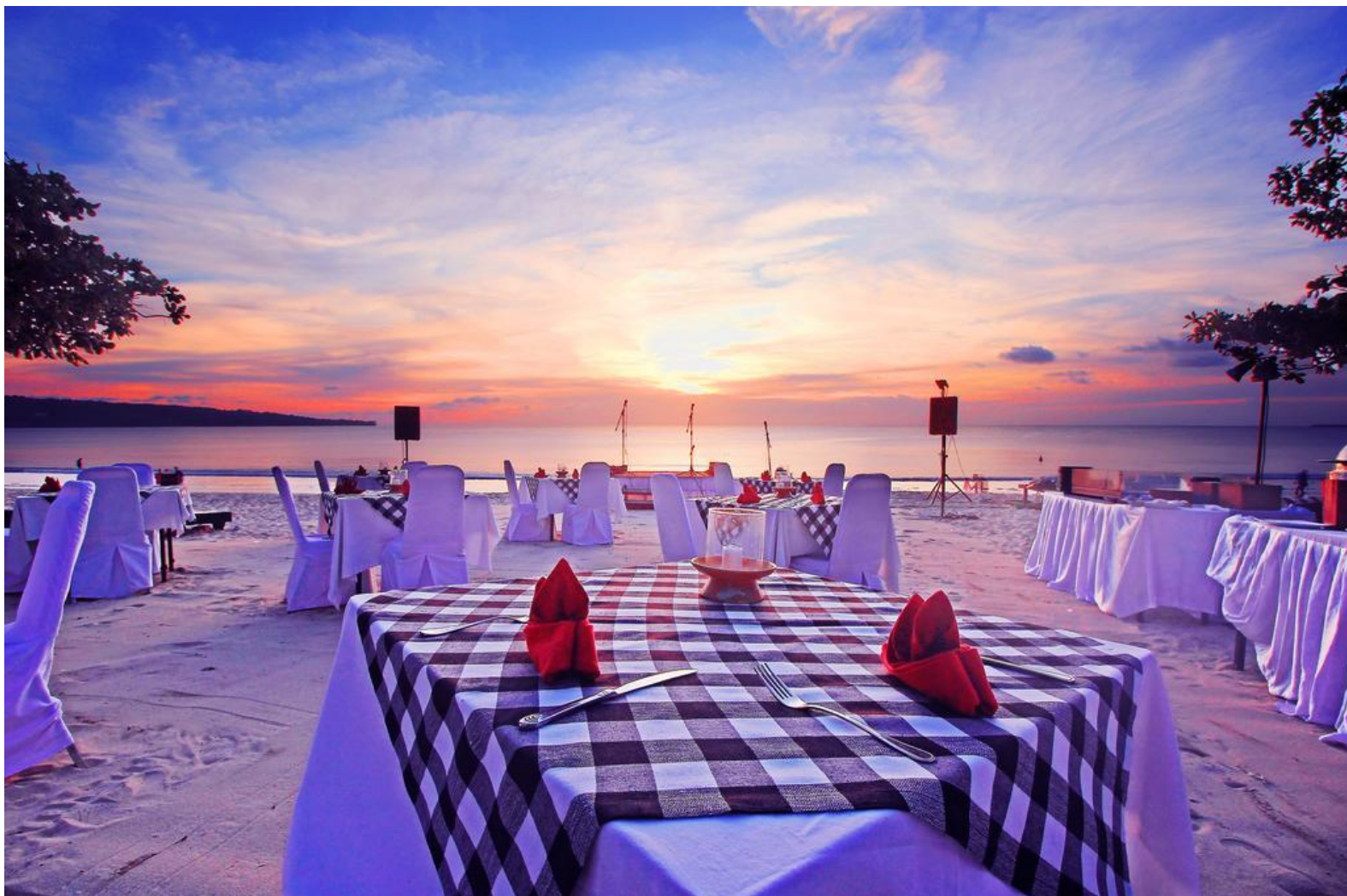
Первой нашей точкой будет район **Джимбаран**. это очень популярный район и пляж на острове Бали. Закаты – это, наверное, главное событие дня на пляже в Джимбаране



Курортный бутик-отель **Keraton Jimbaran Beach** расположен у залива Джимбаран на юге Бали. Он окружен тропическими садами. Курортный отель Keraton Jimbaran Beach находится рядом с популярным Джимбаранским прибрежным рынком морепродуктов.



К услугам гостей открытый бассейн, спа-центр и 3 ресторана.



В фойе работает бесплатный Wi-Fi.
Завтрак, обед и ужин накрывают в кофейне Rajarala.
Столы сервируют как в помещении, так и на открытом воздухе.
В пляжном ресторане Joglo подают обед и ужин с блюдами
индонезийской кухни.



Номера курортного отеля **Keraton Jimbaran** элегантно оформлены в традиционном балийском стиле и выходят на балкон или террасу. В каждом из них установлен телевизор с международными спутниковыми каналами и сейф, а также предоставляются принадлежности для чая/кофе и бесплатный Wi-Fi. В номерах обустроена собственная ванная комната с феном, тапочками, зубной щеткой/пастой и бесплатными туалетно-косметическими принадлежностями.

Достопримечательности и развлечения поблизости



Храм Улувату

Одна из самых ярких и впечатляющих достопримечательностей вблизи Джимбарана это несомненно, храм Улувату. Потрясает даже не столько храм, сколько само место – живописный утёс с изумительной тропой прямо по краю обрыва над отвесной скалой, о которую разбиваются мощнейшие волны океана

Секретный пляж в Джимбаране или пляж Тегал Ванги



Пляж Баланган



Это еще одно потрясающее место для сёрфинга днём и для встречи закатов, а также романтических фотосессий вечером. В отлив пляж Баланган знаменит своим "марсианским" пейзажем, благодаря нестандартному каменному дну с лунками.



Вторая наша точка **Убуд** - город на острове Бали, расположенный в центральной части острова. Это культурный центр Бали, где живут творческие люди: художники, скульпторы, поэты. На любой улице вы встретите по несколько картинных галерей и других творческих салонов. Общее их количество давно перевалило за сотню.



В **Убуде** немного прохладнее и свежее, чем на побережье, много зелени, визитная карточка этой местности – рисовые поля и террасы, местный колорит, всевозможные культурные события, множество стильных веганских и не только кафешек и ресторанчиков с вкусной органической (и не только) едой, да и вообще, здесь царит особая атмосфера во всём.



Отель оформлен в традиционном балийском стиле, а потому в интерьерах много резного дерева, а вся территория напоминает джунгли, среди которых прячутся множество разнообразных фонтанчиков, водопадов, скульптур и уютных беседок.

Вообще, отель располагается на склоне скалистого холма, поэтому вся его территория - это сплошные террасы, соединенные лестницами, мостиками, переходиками. С другой стороны, благодаря этому обстоятельству, практически из каждого номера открываются потрясающие виды.

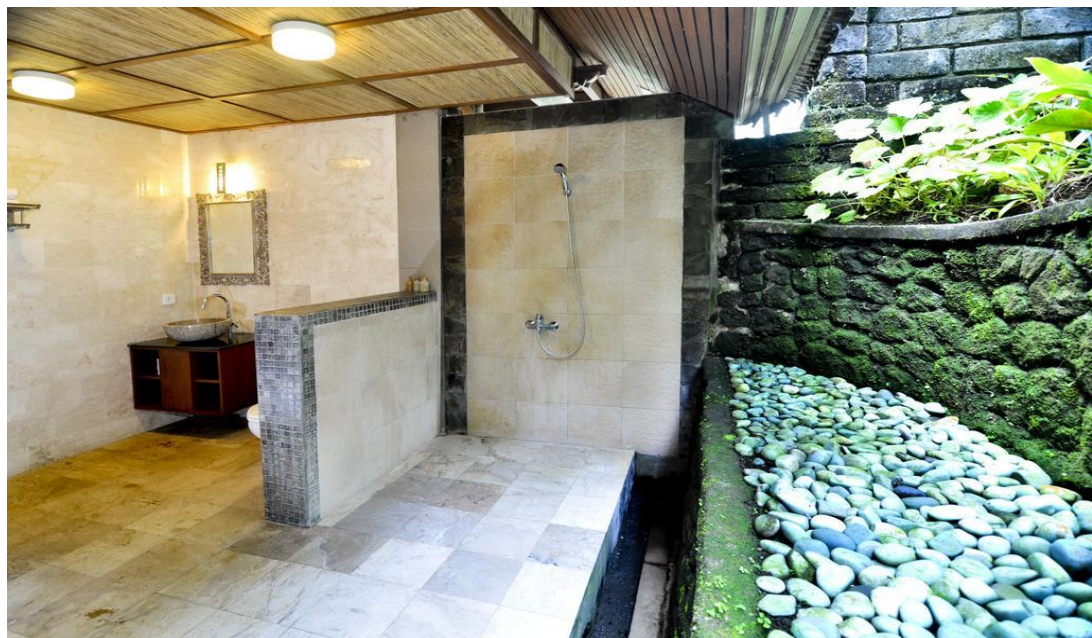




К услугам гостей спа-салон, открытый бассейн и Wi-Fi на всей территории отеля.



Номера отеля Bali Spirit, оформленные в тропическом стиле, оборудованы холодильником и принадлежностями для чая/кофе. Все номера выходят на собственный балкон или в патио в саду с великолепным видом на окрестности.



Достопримечательности и развлечения поблизости

Лес обезьян в Убуде

Это целый лес, населенный обезьянами, одна из самых популярных достопримечательностей на Бали!



Помимо обезьян, лес сам по себе очень красивый, здесь и храм со статуями, и фонтан, и лесенка в ущелье к каменным варанам, и мостик, а еще гигантские деревья баньяны, с бесконечным множеством спускающихся до земли, лиан

Рисовые террасы Тегаллаланг



В самом Убуде и его окрестностях полным полно рисовых полей, но вот наибольший восторг вызывают именно ступенчатые рисовые террасы, и одни из самых красивых расположены как раз рядом с Убудом. Утром гулять там особенно приятно – мягкие солнечные, пока еще не обжигающие лучи, местами даже тенек, да и нет толп туристов, в общем красота и для глаз и для души, сплошное удовольствие!

Водопад Тибумана



Классический водопад с купелью в которой можно поплавать. Приятное место с бамбуковым мостиком и беседками, где можно устроить пикник.

Водопад Канто Лампо



Водопад с потрясающей энергетикой, а какие здесь классные кадры можно сделать! Еще можно пройтись по каньону вдоль реки и заглянуть в небольшую пещеру на противоположном от водопада берегу.

Кофейные плантации и дорогуший кофе Лювак "из какашек"



В каждой из них можно попробовать кофе и чай разных сортов, в том числе и знаменитый кофе Лювак. А в качестве бонуса на некоторых фермах можно насладиться еще и прекрасным видом на джунгли и посмотреть на летающих лисиц или других животных, обитающих там.

Бали – очень колоритный остров в плане культурных мероприятий, церемоний, пышных традиций и обрядов! «Что ни день, то праздник» – эта фраза вполне подходит для Бали, ведь в году здесь проходит около 270 различных церемоний. Торжественные мероприятия, посвящённые некоторым праздникам, можно увидеть в любой части острова, но в Убуде они часто проводятся с особым размахом.



Галунган и Кунинган
празднуют каждые 210
дней:
-19-29 февраля 2020
года

Стоимость тура с 18.02. по 03.03.

Цена за человека **1880\$**

Если вы едете вдвоем, то скидка 70\$ каждому
(**1810\$** с человека)

Бронь включает в себя 35% и составляет **658 \$**

Информация для связи

Тел. : 8-916-295-15-75

Почта: filipp_sport@mail.ru

Instagram: **filipp_sport**