

«Интенсив на Пальме» фитнес-ретрит на парусной яхте

Пальма де Майорка, 6-13 октября 2018

Задача – тренировками и питанием привести тело в тонус, а заодно красиво загореть перед долгой зимой.

Программа

- 4 интенсивных тренировки на все тело с собственным весом и малым оборудованием в формате сплит (двое).
- Тренировки персонализированы и учитывают уровень каждого участника
- 1-2 трекинга на местности – осмотр достопримечательностей и восстановление после тренировок
- консультации по рациональному питанию и образу жизни (бонус)



Елена Мо, тренер-мотиватор
сертифицированный персональный тренер и нутрициолог FPA
дополнительная информация, отзывы о предыдущих поездках:

<http://megym.ru/>

Круизная парусная яхта

Круизная яхта полностью укомплектована спасательными средствами, сертифицирована и готова к автономному плаванию. 4 каюты DBL (душ и туалет), салон, палуба для солнечных ванн, моторная лодка для поездок на пляж, музыкальный центр, бар. Профессиональный шкипер с превосходным знанием акватории и опытом океанских парусных путешествий.



Михаил Косолапов, яхтенный капитан,
участник и организатор многочисленных яхтенных регат и походов
прошел под парусом более 28000 морских миль
дополнительная информация:

<http://firstbyfirst.ru/>

Маршрут

В зависимости от погодных условий и готовности участников мы пройдем по одному из недельных маршрутов:

1. Пальма де Майорка – Кабрера – Порто Кристо – Менорка – Кала Ратхада – Порто Петро
2. Пальма де Майорка – Портинакс (Ибица) – Сан-Антонио – Ибица - Форментера



- **«Интенсив и тонус»:** тренировки через день с собственным весом дают возможность прокачать все крупные мышечные группы, «взбодрить метаболизм», а в сочетании с правильным средиземноморским питанием - и слегка «подсушиться»! А еще солнечные ванны, пляжи, купание в море с борта яхты: яркие эмоции обеспечены!
- **«Штурвал и грот»:** опытный яхтенный капитан научит основам искусства управления парусным судном
- **«Паэлья и риоха»:** аутентичная испанская и островная кухни, устрицы и знаменитые вина
- **«Фламенко и диско»:** изумительная природа Балеарского архипелага, знаменитые диско-клубы ночной Ибицы средневековые замки, растрескавшиеся от жары прибрежные городки, коралловые закаты и восходы, лазурное море – все это прекрасно дополняет недельную программу интенсивных спортивных занятий.



Недельное проживание в каюте DBL- 890 евро

Питание на борту, стоянки, топливо, страховка (чартерной кампании), уборка, белье и т.д. – 150 евро в неделю на каждого участника.

Перелет, сувениры, береговая программа развлечений – самостоятельно, на личное усмотрение.

До встречи в Пальма де Майорка, на борту парусной яхты!

PS И не забудьте крем для загара, солнечные очки и камеру



Все вопросы по участию, яхте, маршруту, программе, бронирование места на борту:

Елена Моисеева, персональный тренер

+7(916)911-5111, in@megym.ru, FB, Telegram

Михаил Косолапов, яхтенный капитан

+7(916)606-6154, mxlapa@gmail.com, FB, Viber, Telegram