

FITNESS CAMP

W hotel BACÓWKA

Radawa & SPA

Z Joanną Bajdak- trenerką personalną

03-06.01.2025

4 dni

Program:

Dzień I (piątek)

- * Zbiórka i wyjazd w kierunku Radawy
- * lunch na powitanie 😊
- * zakwaterowanie w domkach w hotelu
- * zajęcia rozruchowe z trenerką Joanną
- * relaks w Spa
- * obiadokolacja w formie bufetu
- * ognisko, integracja i wspólna zabawa

Dzień II (sobota)

- * aktywny poranek na świeżym powietrzu
- * śniadanie
- * indywidualne konsultacje treningowe i żywieniowe z trenerką Joanną



- *zajęcia fitness- brzuch, uda i pośladki
- *relaks w SPA- sauna/ basen/ jaccuzzi
- *obiadokolacja
- * stretching z trenerką Joanną

Dzień III (niedziela)

- * aktywny poranek na świeżym powietrzu
- * śniadanie
- *zajęcia fitness z Joanną
- *czas wolny/ relaks w SPA
- *obiadokolacja
- *zdrowy kręgosłup- zajęcia grupowe

Dzień IV (poniedziałek)

- *aktywny poranek
- *śniadanie
- * zajęcia fitness z Joanną
- * do 11:00 opuszczenie domków-czas wolny/ strefa Spa 😊
- * powrót na miejsce zbiórki

Cena: 1880zł / os

Cena zawiera: usługa transportowa zakwaterowanie w hotelu Bacówka w domkach, wyżywienie (lunch, 3xśniadania, 3 obiadokolacje), opiekę trenera personalnego podczas trwania pobytu+ konsultacje, ubezpieczenie NNW w Signal Iduna, nielimitowany dostęp do strefy Spa w hotelu.