

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: przejazd autokarem, zakwaterowanie w hotelu Bacówka w

domkach, wyżywienie (lunch, 3xśniadania, 3 obiadokolacje), opiekę
Pilota, opiekę trenera personalnego podczas trwania pobytu+
konsultacje, ubezpieczenie NNW w Signal Iduna, nielimitowany dostęp do
strefy Spa w hotelu.