

## **JOMBA 'FIT' Tábor Magyarország**

**Augusztus 14. – Augusztus 18.**



Széchenyi lánchíd, Budapest

## **JOMBA 'FIT' CAMP MAGYARORSZÁG 24' – Kétnyelvű programok** **Augusztus 14. -18.**

Budapest és a Balaton északi part.

Részletes felvilágosításért kérem jelentkezzen a +36205404790 -es vagy a +447878805269 -as telefonszámon.

**A teljes ár, 120.000 Ft Augusztus 1.-ig, 130.000 Ft utána, magába foglalja:**

- Az utazás árát a különböző desztinációk között. Ha valaki külföldről érkezik, akkor a reptér es a szálláshely közötti utazást.
- 4 éjszaka szállás – 2 éjszaka a fővárosban, 2 éjszaka a Balatonnál,
- 2-4 órás napi aktív csoportos sport foglalkozások
- Magyar tradicionális reggeli /péntek, szombat/
- Magyar tradicionális vacsora /péntek, szombat/
- Belépők: helyi látványosságok, uszoda, Széchenyi Fürdő, Jumping Fitnessz órák, Balaton BOB, Vár Felvonó

1 éjszaka/1 nap – 30.000 - Balaton, 35.000 Ft - Budapest

1 napos programok - 9500Ft - Balaton, 15.000Ft - Budapest /Az 1 napos árak a Balaton - Budapest utazást és Budapest ellátást nem tartalmazzák/.



Széchenyi Gyógyfürdő

### Napi programajánlatok:

augusztus 15. / szerda

- Érkezes a Budapest Liszt Ferenc reptérre (legkésőbb 11- kor).  
Találkozó 1: A Deák Ferenc téren (12.00 - kor)

### Programok Budapesten:

1. nap / augusztus 14. / szerda

12.00 - 15.00 Fakultatív:

- Szálláshely elfoglalása, Ebéd
- Városnézés: Szent Istvan Bazilika,, Dunapart, Parlament

16.00:

- Margitsziget Power walk

- Szabadfoglalkozás, fakultatív: Palatinus fürdő

- Budavári Sikló, Budai Várnegyed, Mátyás-templom, Halászbástya

19.00: Találkozó a Gellért Hotel előtt,

- **CITADELLA INTENZÍV** – a túra végén gyönyörű kilátás ( Ez a program változhat és, az idő függvényében kicserélhető másik napra)

20.30 - tól:

- Vacsora - fakultatív: **Fröccs Terasz – Salsa, tánc és kikapcsolódás**



Budai Vár

**2. nap / augusztus 15. /csütörtök** “A fájdalom érzet és elengedés napja” ☺

8.00 - Reggeli - fakultatív

09.00 - 12.00 - **SZÉCHENYI GYÓGYFÜRDŐ** (az ár csak a belépőt tartalmazza).

Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma. Gyógykezelések és wellness 21 medencében. Szauna, tréning.

14.00 - Ebéd - fakultatív (Four Season)

15.00 - 17.00 - Andrásy sétány, Hősök Tere, Városliget, Vajda Hunyad Vára, Zene Háza

18 - 19.30 - “UGRI – BUGRI” Szócs Évával / World Jumping - Garay Fitness (vagy Citadella Intenzív gyalog túra)

20.00 - tól;

### **Szegedi Halászcsernye**

- Városnézés a Dunaparton, esti vezetéses szórakozóhelyek látogatása.

- “Mozgásgyakorlatok” a táncparketten...☺

- Gózsdu Udvar, Bazilika, Lánchíd, Dunapart, Ellátóház, Kisüzem, LaBodegutta és a többi vezetéses szórakozóhely



Akarattya/ Kisfaludy Kilátó

### Programok Balatonon:

#### **3. nap / augusztus 11 / péntek**

- Utazás Balatonra 11/09/23, 8.00- kor (1.5 óra)

Találkozó 2: Deák Ferenc tér Budapest (8.00), vagy 8175.

Balatonfűzfő, Ady Endre u. 9/A. Lila Akác, (9.30 AM)

<https://urlzs.com/wzrPx>

10.00 - Reggeli

11.00 - Veszprém / **Viadukt** – Veszprémi Vár-Völgy

11.20 - Intenzív gyaloglás, kocogás a várhoz, majd le a völgybe

12.20 - Szerelmesek Völgye – Séd Patak

13.30 - Ebéd, szabad foglalkozás - fakultatív

15.30 - Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogás a helyi strandra, majd intenzív, táncos testedzés a Balaton parton 'JOMBAREE', Balatonfűzfő Panoráma kocogás, János-hegy, strand, vizibicikli verseny

16.30 - Zumba a strandon, szabad program

18.00 - Intenzív gyaloglás a helyi Katolikus Templomhoz, - romhoz.

19.00 - Kerti Nyújtás, levezetés

20.00 - Vacsora - hagyományos gulyás főzés, grillezés, helyi frissen termelt zöldségekkel / csapatépítés, kártyaparti ('Rikiki), szabad foglalkozás



BOB panoráma pálya

#### 4. nap / augusztus. 12. / szombat

7.30 - Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogás a helyi strandra.

Ébresztő, napköszöntő nyújtás

9.30 - Reggeli /Sirály Étterem

11.00 - Tihany / **Tihanyi Bencés Apátság**, visszhang.

11.45 - Intenzív gyaloglás /könnyebb kocogás a Balaton partig, majd vissza.

13.00 - Ebéd, szabad foglalkozás, fakulkatív

17.00 - **Bob panoráma pálya** kilátó és kalandpark

“Pörögjete be a 360 fokos kanyarban, élvezzétek a hűsítő sebességet, és gyönyörködjete a balatoni panorámában!” <https://www.balatonibob.hu/>

- Balaton – kondicionáló, és vizi aerobik óra – úszás oktatás. Nyújtás.

19.00 – Helyi Csillagvizsgáló látogatás, szabadprogram, intenzív gyaloglás, kocogás vissza.

20.30 – Búcsúest, Vacsora, **Balatonfüredi borhetek**



Gozsdu Udvar

### **További információk:**

**Fakultatív program:** Nem kötelező szabadfoglalkozás. Az ár ezeket a foglalkozásokat nem foglalja magába. Lehet kikapcsolodni, relaxálni, aludni, vagy még többet edzeni, egyedül vagy csoportban... mindenre van lehetőség.

**Nyújtás.** A célunk hogy a test és lélek egészségét-, azaz az egészséget fejlesszük. Segítünk megtalálni a kettő közötti kapcsolatot, harmóniát.

**Intenzív aerobik fitness es táncos órák, Jumping.** Az első olyan tábor ahol megismerhetkedhetnek a résztvevők az Angliában már elterjedt Jomba edzésprogrammal. Ennek az edzésmódszernek a lényege, hogy a talajon történő mozgást átvezetjük kisebb méretű fitness trambulinokra, a gyakorlatok zenékre történnek, egy-egy gyakorlat háromszor erősebb értékű, mint bármely más fogyasztó vagy kardió edzés, az ízületekre a ruganyos trambulinok következtében teljesen ártalmatlan.

Az előkészületek vezetője Kovács Andrea, a Jomba London tulajdonosa, további edzéseket tart Szócs Éva, aki ezen hasonló edzésmódszer magyarországi elterjedésén dolgozik.

### **Információ, jelentkezés:**

A csomag nem tartalmazza: Repülőjegy

Jutalék lehetőségek:

- HOZD EL BARÁTODAT, és 5000 Ft KEDVEZMÉNYT kapsz! (5 napos csomag után)
- Ha nem tudsz eljönni, de van ismerősöd, akinek szívesen ajánlanád az utat, vagy meglepnéd vele, akár 1 napos lehetőségként is, akkor 10%-ot visszautalunk neked, 1 regisztráció után. (Csak új vendég után).

- Visszajárò vendègeinknek 3000 Ft kedvezmènyt ajánlunk fel. (Minimum 2 napos csomag után).

Ha bármilyen ételallergiád van, kérjük, emlékeztess minket!

Bármilyen kérdés esetén írj: [info@jomba.co.uk-en](mailto:info@jomba.co.uk-en) vagy küldj sms-t a +36205404790 -os számra, visszahívunk.

Foglalás angol nyelven:

<https://www.jomba.co.uk/classes/jomba/jomba-sub/intensive-fit-camp-hungary-23-aug> – Teljes összeg **120.000Ft** Augusztus 1.-ig.

vagy a deposit (60.000Ft) átküldèsével, kedvezményezett: Kovacs Andrea  
Referencia: Keresztnèv,

1. Revolut, IBAN: GB21REVO00997083664623, BIC/SWIFT: REVOGB21, @andreadul
2. PayPal-on: [info@jomba.co.uk](mailto:info@jomba.co.uk),
3. OTP:11773470 – 05261901

(A deposit 60.000 Huf fizetendò a foglalàsnál, amely teljes összegben visszautalandò lemondàs esetén. 10% levonandò a depozitból, ha a lemondàs 3 nappal az esemèny elòtt történik. Augusztus 1. utáni foglalàs esetèben a csomag: **130000 Ft.**)