

SUNDANCE (Fitnessz, úszás, tánc és jóga tábor) CIPRUS

Szeptember 23 - 30
2024

Szárnyalj túl a nap áztatta homokvidékeken, és fedezd fel a lenyűgöző kultúra és tájak szigetét, amely mítoszokkal és ősi gazdagságokkal van tele. Táboraink helyszíne Ciprus szigete, a Földközi-tenger egyik legnagyobb gyöngyszeme, gyönyörű természeti adottságokkal. A görög mitológia szerint itt született Aphrodité, a szerelem és a szépség istennője. Tökéletes választás a tenger és a napsütés szerelmeseinek, valamint az aktív pihenést keresőknek is.



Szállásunk a békés Protaras városában található, a 4 csillagos gyönyörű Mandali hotelben, ami mindössze 50 méterre van a homokos strandtól.

A szálloda felszereltsége:

- kültéri és beltéri medence, medence melletti bár, ingyenes wifi
- gőzfürdő, szauna, wellness szolgáltatások felár ellenében

A szobák kétágyas szobák 2 fő részére, saját erkéllyel és felszereltségük:

- légkondicionáló, elektromos vízforraló, mini hűtőszekrény, TV, hajszárító

A szálloda éttermében helyi ételeket kóstolhatsz meg, a szálloda bárjaiban pedig italokat és koktélokot szolgálnak fel.

Áraink csak a svédasztalos reggelit tartalmazzák, de a vacsora is bőséges vendéglátási és gasztronómiai élményt kínáló csomagot tartalmaz.

Ha bármi másra van szüksége, egy supermarket is található a helyszínen.



Mi vár rád a táborban?

Napi 2-4 edzés:

- jógaórák

- úszás, vízisport (oktatás, edzés vagy technikai fejlesztés)
- kondicionáló és funkcionális erősítő órák (Jomba, HIIT)
- tánc- és kondicionáló órák (-latin, - zumba, hastánc)

A Földközi-tenger üdítő azúrkék vize nem csak pihenést biztosít számunkra, hanem testi-lelki fejlődésünket is szolgálja. **Az úszás, a tánc, a testmozgató fitness** segítenek megtanulni a hullámokat fizikai szinten irányítani, míg a hastánc, a latin mozdulatok és a **jóga** segít megérteni és kezelni lelki és érzelmi hullámainkat, és bármilyen szinten fejlődni. Hiszen életünk egyensúlyát nem az állandóság megteremtése, hanem a változás és a hullámozás uralma biztosítja.

Jógaóráink segítenek abban, hogy fizikálisan, és mentálisan is megtanuljunk oldani a feszültségedet és elengedni a mindennapos, vagy akár a mélyen a felszín alatt tárolt stresszt.

Úszás és vízi gyakorlatok adják a tábor hangulatát és alapját. Mosolyt és magabiztosságot kölcsönöznek, új szintre emelve a vízben töltött időt. A hét végére a vízben bátran és biztonságban nézünk szembe a tengerrel és a mindennapok nagyobb hullámaival.

Az egészséges fáradtságot az intervallum jellegű edzések biztosítják majd. Szórakoztató, de intenzív **JOMBA 'Floor'** talajgyakorlatokkal bővíthetjük tánctudásunkat és fejleszthetjük

állóképességünket. Nagy intenzitású, energikus, dinamikus, táncos rutin mozdulatokra épülő koreografált órák, amelyek a karneváli, harcművészeti gyakorlatokat és a magas intenzitású, ugráló gyakorlatokat ötvözik, zenére alapozva. A **HIIT**, high-intensity interval training egyfajta intervallum edzés, ami általánosságban kombinálja a rövid szakaszú intenzív edzést rövid pihenési fázisokkal vagy alacsony intenzitású edzéssel. A **funkcionális edzés** a testet egészként kezeli, összetettebb gyakorlatokkal mindig több izomcsoportot dolgoztat egyszerre. A gyakorlatok alapját a hétköznapi életben előforduló mozgások adják, mint pl. guggolások, emelések, húzó- és toló mozdulatok és ezek kombinációi.

Táborunk egyik specialitása a **latin - és hastánc**, mellyel felfedezhetjük nőiességünk és testünk titkait, azok határait, és ezáltal magabiztosabbá válhatunk mindennapjainkban. Ez a tánc az emberi test összetett mozgását hangsúlyozza, melynek középpontjában a csípő és a köldök tájékának hullámozása és rezgése áll, de a mozdulatok minden testrészt igénybe vesznek.

Az informális, közösségi formája sokkal nőiesebbé, elegánsabbá és elegánsabbá teszi a mozgást. Segít harmonizálni a női energiákat.

Küldetésünk, hogy valami újat vigyünk az emberek életébe, és segítsünk kimozdulni a hétköznapi szürkeségéből. Éppen ezért táborunk programját úgy alakítottuk ki, hogy ne csak egy kellemes nyaralás emlékével térhess haza, hanem gyakorlati és elméleti ismeretekre is szert

tehessen, amelyek segítik a mindennapok változását, fejlődését. A táboraink két nyelvűek, így az **Angol nyelvet** kedvelőknek, és azt fejleszteni, tanulni vágyóknak is remek alkalom az önfeljesztéshez.



A tábor szakmai vezetői:

Kovács Andrea – Személyi edző a Task Humannál, JOMBA Jump, Zumba, aerobik edző, úszóedző, olimpiai válogatott kerettag, Ironman 2015 csapatbajnok

Perecz Tímea – Személyi edző a Task Humannál, aerobik edző, dinamikus jóga oktató, gerincedző, felkészítő és rehabilitációs tréner, hastánc oktató

A tábor részvételi díja:

650 Euro ('Early bird' akciós csomag fizetendő július 7-ig, **680 Euro** (július 7. utáni fizetés esetén).

A szobád biztosítására szolgáló **40%-os (260 Euro) előleget** legkésőbb (a jelentkezéstől számított 5 napon belül) július 7-ig a teljes összeget pedig legkésőbb augusztus 18-ig kell befizetni. (A jelentkezésed csak a deposit befizetésével érvényes.) Augusztus 18. után, csak a teljes összeg befizetésével tudjuk a jelentkezésed elfogadni, és nem garantált, hogy a Mandali Hotelben lesz a szállás. (A hotelben limitált a szobák száma, így kérjük minél hamarabb jelezd a foglalásod). A lemondási díj az addig befizetett összeg 10%-a.

Ha a családdal, vagy kísérvél, -ként szeretnél részt venni a táborban, kérjük, írd az info@jomba.co.uk címre.

A szobák kétágyasak, erkéllyel, kilátással.

Oldalsó tengerre néző szobák + 10 Euro/éj

Tengerre néző szobák + 20 Euro/éj

Egyágyas szoba +27 Euro/éj áron foglalható (+189 Euro)

Svédasztalos vacsora + 15 Euro/fő

Mit tartalmaz az ár?

Az ár tartalmazza a reptérről és vissza a szállásra utat, szállást, reggelit, valamint közösségi programokat és napi tevékenységeket - Csoportos foglalkozásokat. Nem tartalmazza a ciprusi repülőjegy, az összes fakultatív program és utazás költségét. A faluban történő parkoláshoz vagy úszáshoz nem kell jegyet váltani.

A kisbusz találkozási pontjai a szállás -hoz, -től reptér - től, - ig:

Még konfirmáljuk. Ha a csoportos időpontok nem megfelelőek, kérjük egyénileg szervezd meg utazásod. (Kérlek, tudasd ezt velünk, 15 Eurót /utanként visszatérítünk, amennyiben egyénileg szervezed).

Jelentkezésért, kedvezményekért és további részletekért kérjük, írd az info@jomba.co.uk címre.

Teljes befizetést vagy előleget fizetheted a következő bankszámlára:

REVOLUT BANK, ANDREA KOVACS, IBAN:GB21 REVO 0099 7083 6646 23,
BIC:REVOGB21

vagy: PayPal, info@jomba.co.uk