

JOMBA 'FIT' Tábor Magyarország

Augusztus 14. – Augusztus 17.



Széchenyi Lánchíd, Budapest

JOMBA 'FIT' CAMP MAGYARORSZÁG 25' – Kétnyelvű programok **Augusztus 14. -17.**

Fedezd fel Magyarországot egy felejthetetlen fitness- és wellness táborban! Csatlakozz hozzánk egy különleges élményre, amelyben bejárjuk Budapest pezsgő városát és a Balaton északi partjának festői tájait!

Budapest: Élvezd a városnézést, lazíts a világhírű Széchenyi Fürdőben, és mozdulj ki egy intenzív edzés vagy táncos est során.

Veszprém – Balatonfűzfő – Balatonfüred – Tihany: A Balaton lenyűgöző panorámáját felfedezve gyalogos túrákon, strandprogramokon és csoportos edzéseken vehetsz részt.

A tábor különlegessége: Naponta 3 órás családállítás foglalkozások, amelyek segítenek a belső egyensúly és harmónia megtalálásában, és hogy a legjobbat tudd kihozni magadból.

Aktív pihenés, csodálatos helyszínek és inspiráló közösség vár rád! Ne maradj le, foglalld le a helyed még ma!

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

Az ár tartalmazza:

- Utazás a reptérről a szálláshelyre (tömegközlekedéssel)
1 éjszaka Budapesten, (B&B City Hotel vagy Leonardo Hotel Budapest)
2 éjszaka Európa legnagyobb tavánál, Balatonfűzfőn. (Éden Hotel)
- Hagyományos magyar reggeli és minden utazási költség fedezése a Balaton és Budapest környékén.
- Napi edzések és önismereti órák: nyújtás, Zumba, Jomba kondi talajtorna, Fitnesz Trambulin edzés, Panorama power walk. A Hellinger családállítást Anita Repkény pszichológus, a kondicionális órákat pedig Kovács Andrea vezeti.
- Veszprémi vár, Balatoni BOB, panoráma kilátó, Széchenyi termálfürdő, Bazilika, Parlament, Hősök tere, vár.
- Budapest utazási kártya.

Kedvezmények:

Április 15-ig: €450 + utazás a helyszínre

Március - Június 15-ig: €480 + utazás a helyszínre

Júliustól: €510 + utazás a helyszínre

A foglalástól számított 5 munkanapon belül, legkésőbb június 15-ig 50% előleget (225 €) kell fizetni a szoba és a kedvezményes ár biztosítására.

A teljes összeget legkésőbb Augusztus 1-ig kell befizetni. Ha a teljes összeget nem a kedvezményes áron fizeted be, nincs árgarancia, és nem garantált ugyanaz a szállás.

Lemondási díj:

- 10% a foglaló összegéből, ha a rendezvény előtt legalább 1 hónappal történik a lemondás.
- 50% a foglaló összegéből, ha 4 héttel a rendezvény előtt mondod le.
- 100% a foglaló összegéből, ha 1 héttel a rendezvény előtt mondod le.

1 éjszaka/1 nap €150 – Balaton, €160 - Budapest

1 napos programok reggelivel - €120 - Balaton, €130 - Budapest /Az 1 napos árak a Balaton - Budapest utazást nem tartalmazzák/.

Garantáltan 1 ágyas szoba felár €42/ csomag.

Közvetlen Balaton part menti szállás - Marina Fűzfő - felár €42/2 éjszaka. (A helyek limitáltak, így foglald be minél előbb!)



Széchenyi Gyógyfürdő

Napi programajánlatok:

Programok Budapesten:

1. Nap, augusztus 14. / csütörtök

- Érkezés a Budapest Liszt Ferenc reptérre (legkésőbb 8:00 - kor).

Találkozó 1: Boráros tér (09:00) Szálláshely elfoglalása, bejelentkezés (B&B Hotel City Budapest)

- Városnézés, hajókázás: Szent Istvan Bazilika, Dunapart, Parlament
- Margitsziget Power walk (nem kötelező)
- **13:00 – 16:00: Családállítás (B&B Hotel City Budapest)**
- Ebéd (Fakultatív), Szabadfoglalkozás
- Budavári Sikló, Budai Várnegyed, Mátyás-templom, Halászbástya
- Találkozó 2 : Boráros Tér (18:00), B&B Hotel City Budapest
- **CITADELLA INTENZÍV vagy Trambulinos “Jumping” fitness óra** – a túra végén gyönyörű kilátás (Ez a program változhat és, az idő függvényében kicserélhető a másik napra)
- 20:30 tól Vacsora - fakultatív: Fröccs Terasz – Salsa, tãnc ès kikapcsolódàs



Budai Vár

2. Nap, augusztus 15. /péntek (Budapest → Balatonfűzfő)

- 07:00–08:00 Reggeli
- Találkozó 3: Széchenyi Gyógyfürdő (8:45) (az ár csak a belépőt tartalmazza).
- Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma. Wellness 21 medencében. Szauna trening
- Városligeti séta, Hősök Tere, Andrássy út, Vajdahunyad vára, Zene Háza, Fakultataív ebéd
- **14:00 – 17:00: Családállítás 2 (B&B Hotel City Budapest)**
- Találkozó 4: Boráros tér (17:30), B&B Hotel City Budapest - Leutazás Balatonfűzfőre, szállás elfoglalása, Naplemente a Kisfaludy Kilátónál (vagy meglepetés ☺)
- Vacsora - szabad foglalkozás, hagyományos gulyás főzés, grillezés, helyi frissen termelt zöldségekkel / csapatépítés, kártyaparti ('Rikiki)



Akarattya/ Kisfaludy Kilátó

Programok Balatonon:

3. nap / augusztus 16. / szombat

- Reggeli (06:00 – 08:30)
- Ébresztő, napköszöntő Balaton kondi óra, nyújtás (09:00)
- Veszprém / Viadukt – Veszprémi Vár-Völgy (11:00 -12.30)
- Intenzív gyaloglás, kocogás a várhoz, majd le a völgybe
- Szerelmesek Völgye – Séd Patak
- **13:00 – 16:00: Családállítás 3 (Éden hotel)**
- 16:00 – től szabadprogram, vagy Balaton Bob Kilátó. “Pörögjete be a 360 fokos kanyarban, élvezzétek a hűsítő sebességet, és gyönyörködjete a balatoni panorámában!”
<https://www.balatonibob.hu/>
- 20.30 – Vacsora, Balatonfüredi borhetek, szabad foglalkozás



BOB panoráma pálya

4. nap / augusztus. 17. / vasárnap ("A fájdalom érzet és elengedés napja")

- Reggeli
- **09:00 – 12:00 Családállítás 4 (Éden Hotel)**
- Tihany / Tihanyi Bencés Apátság, visszhang.
- Intenzív gyaloglás /könnyebb kocogás a Balaton partig, majd vissza.
- Balaton parti napozás, aqua fitness
- Balatonfűzfő – Bucsú délután, est. (Aki szeretne még 1 éjszakát jelezze).



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 egészét-, 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 trambulínokra, a gyakorlatok zenékre történnek, egy-egy gyakorlat háromszor erősebb értékű, mint bármely más fogyasztó vagy kardió edzés, az ízületekre a ruganyos trambulínok következtében teljesen ártalmatlan.

Hellinger Családállítás: Fedezd fel az önismeret és a tudatosság ösvényét. Repkény Anita a hagyományos pszichológiai technikák mellett olyan különleges módszereket használ, mint a családállítás és a transzgenerációs minták oldása. Több mint két évtizedes tapasztalattal vár sok szeretettel mindenkit. "Célom, hogy egy olyan teret nyújtsak a hozzám fordulóknak, ahol az emberek megtanulhatják felismerni és használni saját erőforrásaikat, valamint megérthetik és átdolgozhatják életük ok-okozati összefüggéseit."

Szakmai vezetők:

Repkény Anita: pszichológus, önismereti tréner és családállítás vezető, több mint 20 éves szakmai tapasztalattal.

Kovács Andrea: Vasember 2015-ös csapat bajnok, Olimpiai Reménységek kerettag, mesterfokú testnevelő, úszó és fitness edző.

Információ, jelentkezés:

A csomag nem tartalmazza: Repülőjegy

Jutaléklehetőségek:

- HOZD EL A BARÁTODAT! Vagy ha te nem tudsz eljönni, de van ismerősöd, akinek szívesen ajánlanád az utat, vagy meglepnéd vele, akár 1 napos lehetőségként is, akkor 10%-ot visszaautalunk neked, 1 regisztráció után. (Minimum 2 éjszakás csomag, és 'csak' új vendég után).
- Visszajáró vendégeinknek 5000 Ft / €12 / fő kedvezményt ajánlunk fel. (Minimum 2 éjszakás csomag után).
- Ha a barátnőddel, vagy barátoddal úgy döntötök, hogy ti dupla ágyon is elfértek, vagy 1 ágyon szeretnétek aludni, akkor €25/fő-t visszaadunk a csomag árából. (Minimum 2 éjszakás csomag után).

Ha bármilyen ételallergiád van, kérjük, emlékeztess minket!

Bármilyen kérdés esetén írd: info@jomba.co.uk-en vagy küldj sms-t a +36205404790 -os számra, visszahívunk.

Fizetés banki átutalással vagy a PayPal rendszerén keresztül történik:

kedvezményezett: Kovács Andrea, Referencia: KeresztnévBB

1. Revolut, IBAN: GB21REVO00997083664623, BIC/SWIFT: REVOGB21, @andreadul
2. PayPal-on: info@jomba.co.uk,
3. OTP:11773470 – 05261901, vagy 11775506 – 03910881, IBAN: HU15117755060391088100000000, BIC/SWIFT: OTPVUHB

(A deposit 225 Euro fizetendő a foglalásnál.)