

SUNDANCE TENERIFE

Fitness tábor Hellinger családalállítással

Október 20 – Október 27

Tenerife az érzelmek fogataga. Élvezzük együtt a tengerparton töltött napot, sétáljunk a buja erdőkön át vezető ösvények egyikén, fedezzük fel a lenyűgöző vulkánokat és a lélegzetelállító, szinte túlvilági tájakat. Ábrándozzunk a végtelen csillagos égbolt alatt jó társaságban, vagy váltsuk valóra az álmainkat és csodáljuk meg a szabadon úszkáló bálnákat és delfineket.

Fedezzük fel Playa del Camison, Tenerife egyik legcsodálatosabb strandjának nyugodt szépségét és fényűző nyugalját.

Hagyjuk, hogy a hullámok elmossák aggodalmainkat. ❁



Szállásunk a 3 csillagos **Palm Beach**

hotelben lesz, ami egy rövid gyalogtúrára van a homokos strandtól.

A szálloda felszereltsége:

- kültéri medence melletti bár, ingyenes wifi

Az apartmanok két-, három ágyas szobák 2- 3 fő részére, felszereltségük:

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

A szálloda éttermében helyi ételeket kóstolhat 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?

- Nyújtó és lazító órák
- Úszás és vízisportok (oktatás, edzés, technikai fejlesztés)
- Kondicionáló és funkcionális erősítő edzések (JOMBA, HIIT)
- Tánc és kondicionáló órák (latin, zumba)
- Napi Hellinger családállítás (változás jogát fenntartjuk).

Az úszás és vízi gyakorlatok adják a tábor alapját és hangulatát: magabiztosságot és örömet adnak, új szintre emelik a vízben töltött időt. A hét végére bátran és biztonsággal állunk szembe a tenger és a mindennapok nagyobb hullámaival.

Az intervallumos edzések garantálják a jóleső fáradtságot. A JOMBA 'Floor' gyakorlatai játékosan, mégis intenzíven fejlesztik a tánc tudást és az állóképességet. A zenére épülő koreografált órák a karneváli, harcművészeti és nagy intenzitású gyakorlatokat ötvözik.

A HIIT (High-Intensity Interval Training) rövid, intenzív szakaszokat kombinál pihenőfázisokkal vagy alacsonyabb intenzitású gyakorlattal.

Zumba, Latin aerobic, Jomba Dance: Egy latin ritmusokra épülő, táncos-fitness edzésforma, amely ötvözi a fitness mozdulatokat a különböző táncstílusokkal (salsa, merengue, reggaeton, cumbia stb.). Az órák vidám hangulatban telnek, könnyen követhető koreográfiákkal, így nemcsak hatékony edzés, hanem szórakozás is egyben. A Zumba fejleszti az állóképességet, erősíti az izmokat, segít kalóriát égetni és stresszt oldani. A mottója: „Mozogj, neved, élvezd a zenét – és közben észrevétlenül edzel!”

Újdonság:

Hellinger családállítás

A foglalkozásokat Repkény Anita pszichológus vezeti, melyek során mélyebb önismeretre és lelki oldásra nyílik lehetőség. (Inspiráció: Netflix – A másik én sorozat). Anita a hagyományos pszichológiai módszereken túl a családállítás és a transzgenerációs minták oldása eszközeit is alkalmazza, hogy a résztvevők megértsék és feloldják a hozott mintákat.

Küldetésünk, hogy új élményeket adjunk, és segítsünk kilépni a hétköznapi szürkeségéből. Nemcsak élménydús nyaralást, hanem olyan tudást is adunk, amely segíti a mindennapok fejlődését.

A tábor két nyelvű, így kiváló lehetőség azoknak is, akik szeretik vagy fejleszteni szeretnék az angolt.

Szakmai vezetők

- Kovács Andrea – személyi edző, JOMBA Jump, Zumba, aerobik edző, úszóedző, olimpiai válogatott kerettag, Ironman 2015 csapatbajnok
- Repkény Anita – pszichológus, önismereti tréner, családállítás vezető, több mint 20 év szakmai tapasztalattal



Árak – Tábor részvételi díj

- 950 EUR – október 1-ig befizetve
- 990 EUR – október 1. után

Foglaláshoz 40% előleg (380 EUR) szükséges 5 munkanapon belül, legkésőbb október 1-ig.

A teljes összeget október 1-ig kell befizetni. Utána a kedvezmény nem garantált, és másik szállás is lehetséges.

Lemondási feltételek:

- 10% díj – 1 hónappal előtte
- 50% díj – 4 héttel előtte
- 100% díj – 1 héttel előtte

Az ár tartalmazza:

- 7 éjszaka szállás reggelivel
- Napi edzések
- 1 családállítás foglalkozás
- Reptéri transzfer (max. 30 EUR oda-vissza)

Az ár nem tartalmazza:

x Repülőjegy

x Fakultatív programok, vacsorák, kirándulások

Kiegészítő lehetőségek:

- Oldalsó tengerre néző szoba: +10 EUR/éj
- Tengerre néző szoba: +20 EUR/éj
- Egyágyas felár: +28 EUR/éj (196 EUR)
- Egyágyas stúdió apartman: +37 EUR/éj (259 EUR)
- Félpanzió: elérhető (TBC)

Jelentkezés és befizetés:

Revolut (Kovács Andrea): IBAN: GB21 REVO 0099 7083 6646 23, BIC: REVOGB21

OTP (Kovács Andrea): IBAN: HU15 11775506B0391 0881 0000 0000

Ha családdal (gyermekkel) érkeznél, de nem szeretnél részt venni a csoportfoglalkozásokon, írd e-mailt: info@jomba.co.uk a részletekért és kedvezményekért.

Az apartmanok kétágyas vagy franciaágyas hálósobával, valamint nappaliban található kanapéval, illetve stúdióként foglalhatók (egyedi igény esetén jelezd előre).

Az ár tartalmazza: reptéri transzfert a szállásig és vissza, szállást reggelivel, közösségi programokat és napi foglalkozásokat.

Nem tartalmazza: repülőjegyet Tenerife (TFS) repülőtérre, valamint fakultatív programokat.

Találkozási pont a repülőtéren (Tenerife South – TFS) vagy a szállodában.

Ha az általunk szervezett időpont nem megfelelő, egyéni utazás is lehetséges, amelyhez fejenként 15 GBP/út hozzájárulást biztosítunk a csomag részeként (előzetes egyeztetéssel). Saját szervezés esetén az árgarancia nem érvényes.

Jelentkezés, kedvezmények, további részletek

info@jomba.co.uk

Fizetés teljes összegben vagy előleggel lehetséges:

Revolut (Andrea Kovacs), számlaszám: 09786619, sort code: 04-00-75

PayPal: info@jomba.co.uk

Nemzetközi utalás: IBAN: GB21 REVO 00997083664623, BIC/SWIFT: REVOGB2