

# SUNDANCE CAMP CIPRUS

Szeptember 18-25  
2023

Szárnyalj velünk a napsütötte homokvidékeken, és fedezd fel a lenyűgöző tájakkal rendelkező és mítoszokban gazdag szigetet.

Táborunk 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, ezért nevezik a szerelem szigetének is. Tökéletes választás a tenger és a napsütés szerelmeseinek, valamint az aktív pihenés kedvelő.

A tábor tematikus programjain kívül szabadidőnkben fürdőzhetünk a vadregényes öblökben, sétálhatunk pálmafákkal borított utcákon, de számos lehetőség nyílik túrázásra, kerékpározásra is.



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

## A szálloda felszereltsége:

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

A **szobák** kétágyas, erkélyes szobák, az alábbi felszereltséggel rendelkeznek:

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

A szálloda éttermében helyi ételeket kóstolhatunk meg, a szálloda bárjaiban pedig finom koktélok és egyéb frissítőket, kávét, teát szolgálnak fel.

**Áraink csak a svédasztalos reggelit tartalmazzák**, de lehetőség van vacsora csomagot is igényelni felár ellenében.

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

## Mi vár rád a táborban?

- napi 2-4 edzés
- jógaórák
- úszás, aquafitness (oktatás, edzés vagy technikai fejlesztés)
- kondicionáló és funkcionális erősítő órák (Jomba, HIIT)
- tánc- és táncos kondicionáló órák (-latin, - zumba, hastánc)



**Jógaóráink** segítenek abban, hogy fizikálisan, és mentálisan is megtanuld oldani a feszültségedet és elengedni a mindennapos, vagy akár a mélyen a felszín alatt tárolt stresszt és fejlesszük az ízületi mobilitást, nyújtsuk a megrövidült izmokat.

**Úszás és vízi gyakorlatok** adják a tábor hangulatát és alapját. Mosolyt és magabiztosságot kölcsönöznek Önnek, 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 tánc tudásunkat és fejleszthetjük állóképességünket. Nagy intenzitású, energikus, dinamikus, táncos rutin mozdulatokra épülő koreografált órák, amelyek a karneváli mozdulatokat, harcművészeti gyakorlatokat és a magas intenzitású, ugráló gyakorlatokat ötvözik, zenével összehangolva.



A **HIIT**, high-intensity interval training egyfajta intervallum edzés, ami általánosságban kombinálja a rövid szakaszú intenzív edzést rövid pihenési fázisokkal vagy alacsony intenzitású edzéssel. Haladóbbaknak ajánljuk.

A **funkcionális edzés** a testet egészsként 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 tãnc és hastãnc òràk**, mellyel felfedezhetjük nőiességünk és testünk határait, fejleszti a testtudatot és ezáltal magabiztosabbá válhatunk mindennapjainkban. Ez a tãnc 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. Sokkal nőiesebbé, elegánsabbá teszi a mozgást és 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 a résztvevők ne csak egy kellemes nyaralás emlékével térhessenek haza, hanem gyakorlati és elméleti ismeretekre is szert tehessenek, amelyek segítik a mindennapok változását, fejlődését.



### 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, gerintrèning oktató, rehabilitációs tréner, hastãnc oktató



## A tábor részvételi díja:

**585 Euro** 'Early bird' akciós csomag (június 31-ig fizetve),

**605 Euro** normál csomag (június 31. után fizetve).

A szobád biztosítására szolgáló **40%-os (234 Euro) előleget** a jelentkezéstől számított 5 munkanapon belül, de legkésőbb **június 31-ig**, a **teljes összeget** pedig legkésőbb **augusztus 18-ig** kell befizetni.

**A jelentkezésed csak a depozit befizetésével érvényes.**

**Augusztus 18.-a 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 szeretnél részt venni a táborban, kérjük, írd az [info@jomba.co.uk](mailto: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 +37 Euro/éj áron foglalható

Svédasztalos vacsora + 15 Euro/éj áron



## Mit tartalmaz az ár?

**Az ár tartalmazza:** reptéri transzfert a szállásra, szállást, reggelit, valamint közösségi programokat és napi tevékenységeket (csoportos foglalkozásokat).

**Nem tartalmazza:** a Ciprusra való kijutást, az összes fakultatív program és utazás költségét.

**A reptéri transzfer kisbusz találkozási pontjai:**

*Szeptember 18. 19:30 - Paphos repülőtér* (majd Larnaca repülőtér, igény szerint)  
- Hotel Mandalihoz (Protaras Lefkollas 13, 5310, Ciprus)

*Szeptember 25. 6.30 – Hotel Mandali – Larnaca repülőtér* (majd a Phasos repülőtér, igény szerint)

Ha ezek az időpontok nem megfelelőek, kérjük, egyénileg szervezd meg utazásod.  
(Kérlek, tudasd ezt velünk)

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