



Hola!

JESTEŚ GOTOWA NA NAJLEPSZY,
KOBIECY FIT CAMP EVER?

Julita Perczuk

LIFESTYLE & FITNESS COACH



HOLA! JESTEM JULKA :)

Bardzo miło mi Cię poznać i bardzo się cieszę, że jedziemy razem na **Fit Camp do Hiszpanii!**

Pozwól, że się przedstawię - **jestem kobiecym, holistycznym trenerem personalnym, dietetykiem, lifestyle & fitness coachem.** Od 17 lat zmieniam życie setek kobiet z całego świata, które dążą do realizacji swoich celów pod moim okiem.

Jestem organizatorką najbardziej energetycznych, kobiecych wyjazdów EVER!

Czujesz, że potrzebujesz zrobić coś **tylko dla siebie?**
Lubisz **aktywny wypoczynek**, pragniesz zwiedzać nowe miejsca i kolekcjonować **niezapomniane wrażenia**,
ale też **marzysz o chwili relaksu** na pięknej, piaszczystej plaży pod palmką?
Cenisz sobie **pyszne jedzenie**, dobre wino i **cudowne towarzystwo?**

Fantastycznie! Bo ten wyjazd jest idealny dla Ciebie!
Pakuj walizki, a ja ogarniam resztę :)

Julka :)

FIT CAMP HISZPANIA

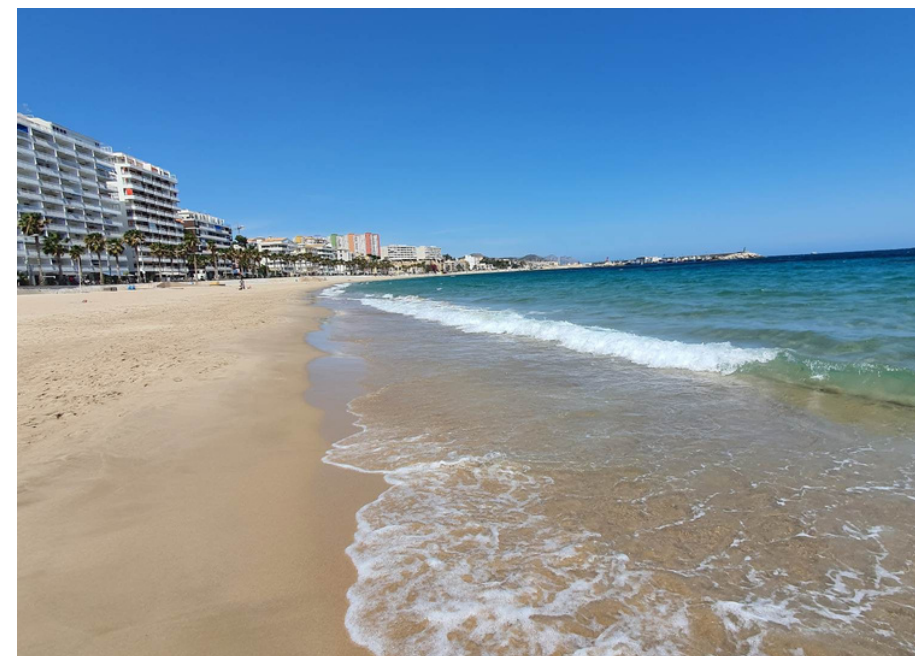
INFORMACJE ORGANIZACYJNE

KIEDY?

20-23.09.2024

GDZIE?

El Campello, Alicante
Wybrzeże Costa Blanca
Hiszpania



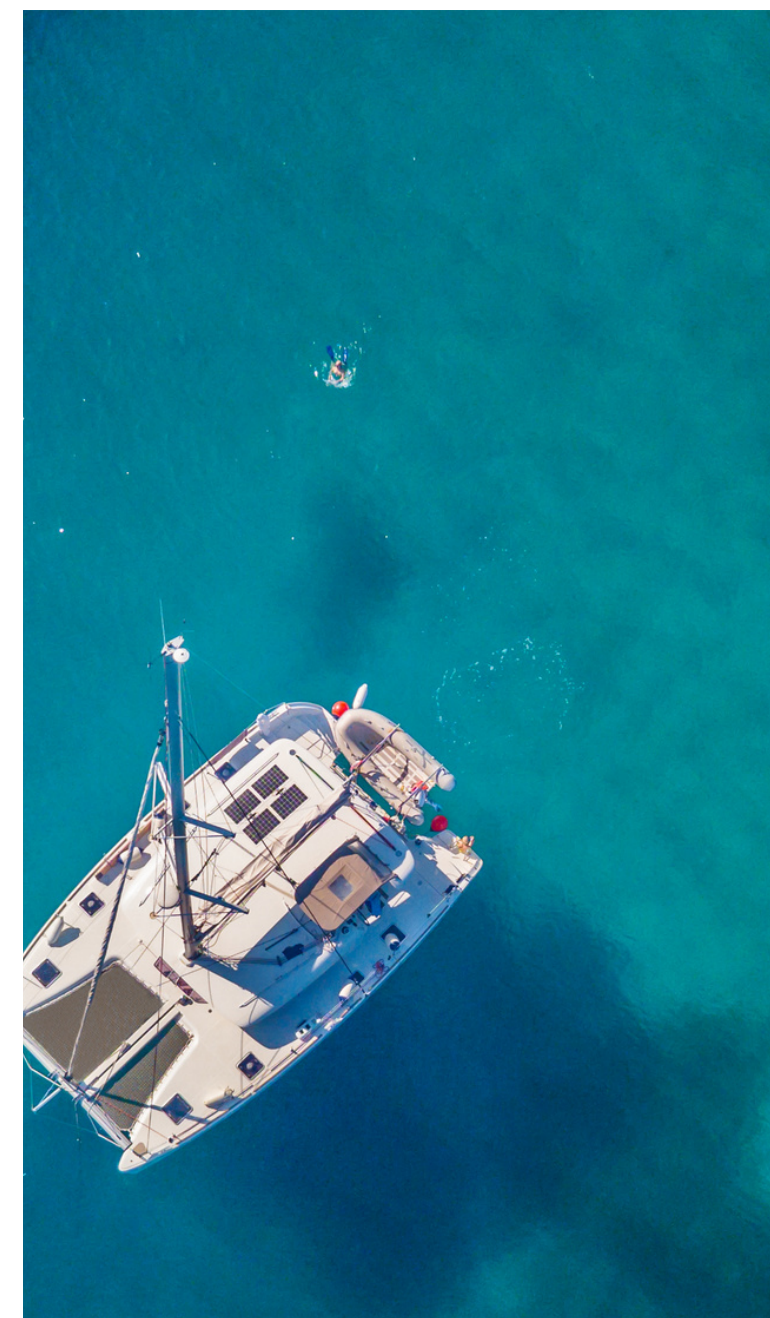
TE MIEJSCA ODWIEDZIMY



ALTEA



EXPLANADA DE ESPANA



PORT DE ALICANTE



CANON DEL MASCARAT



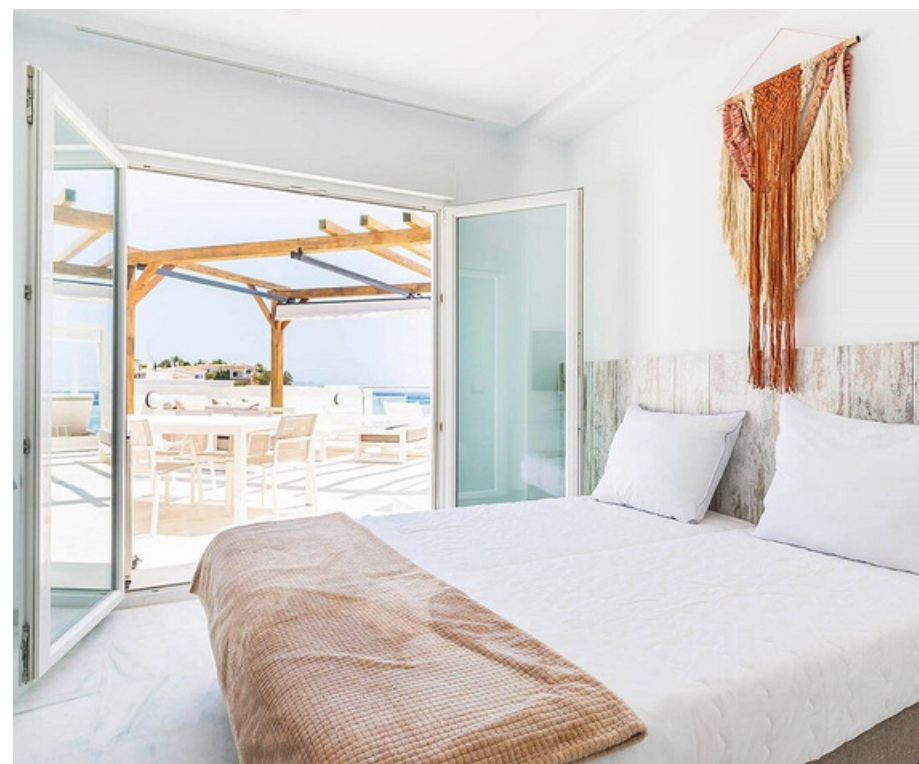
ZAKWATEROWANIE

DORMIO RESORT COSTA BLANCA BEACH & SPA ****

Noclegi w luksusowych, 4-osobowych apartamentach (dwie oddzielne sypialnie) typu Deluxe z widokiem na morze i prywatnym, bardzo dużym tarasem.

W apartamentach znajduje się w pełni wyposażona kuchnia, duży salon i łazienka.

Na życzenie dostępna jest suszarka do włosów i żelazko.



NASZ HOTEL

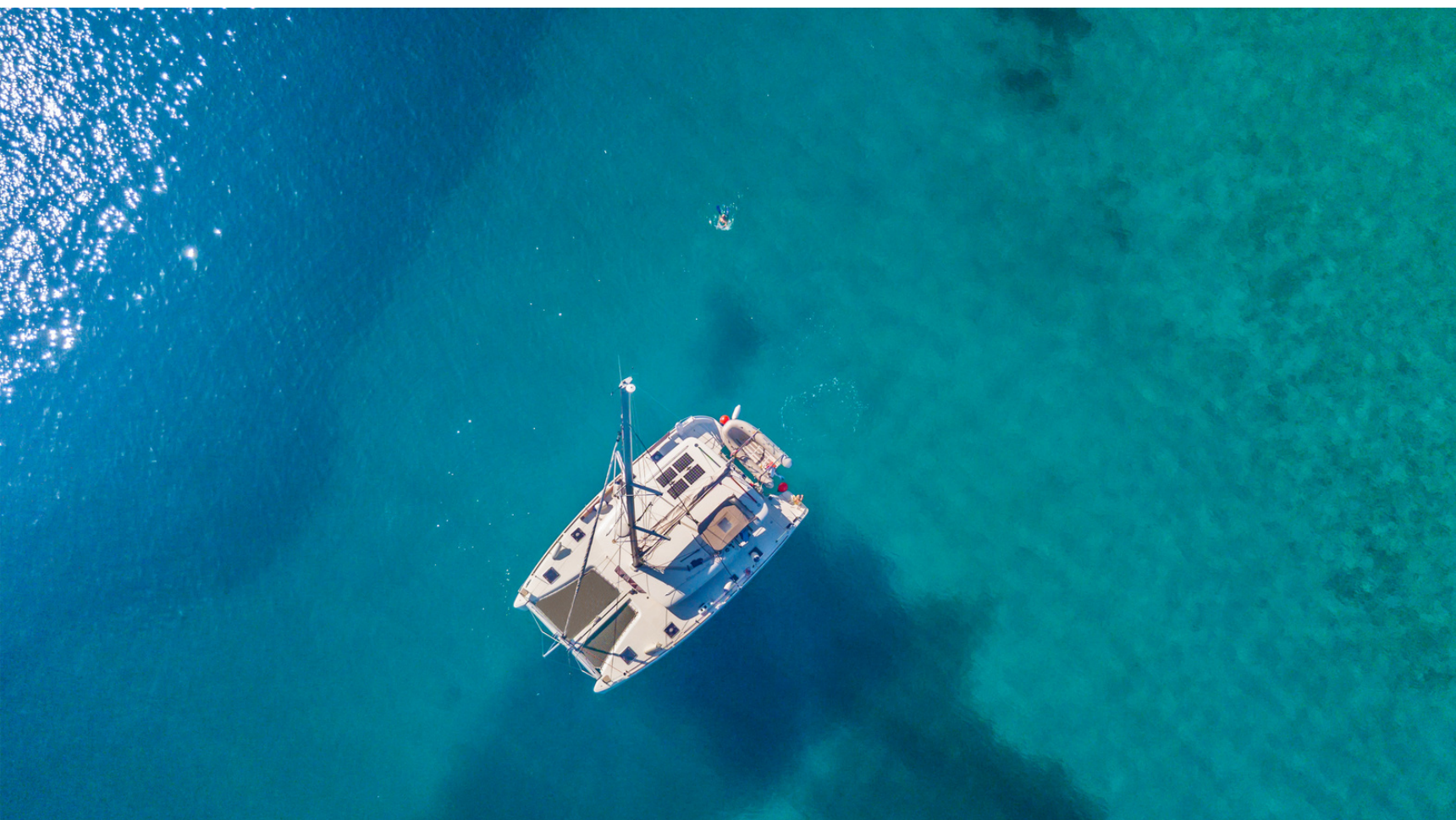


PROGRAM FIT CAMPU

Piątek

Wylot z Polski i przylot do Alicante. Odbierzemy Was z radością na lotnisku i przywieziemy do miejsca naszego zakwaterowania, hotelu Dormio Resort Beach & SPA**** w El Campello.

Zakwaterujecie się w pokojach i udamy się na spotkanie organizacyjne oraz hiszpańską kolację z winem i tapasami, a później integrację w rytmach gorącej bachaty



Sobota

Wraz ze wschodem słońca zaproszę Was na poranny, energetyczny trening na plaży. Dostaniemy solidną dawkę endorfin i będziemy mogli udać się od razu na pyszne śniadanie i kawę z widokiem na morze.

Po śniadaniu czeka nas plażowanie na najpiękniejszej plaży wybrzeża Costa Blanca - Playa de San Juan. Tutaj czas na relaks pod palmką, kąpiel w ciepłym morzu i siatkówkę na plaży!

Następnie czeka nas obiad z widokiem na morze - pyszne ryby i owoce morza, a po nim udamy się do centrum Alicante, przejdziemy słynną Explanada de Espana - jedną z najpopularniejszych promenad spacerowych w całej Hiszpanii.

Aby podziwiać najpiękniejszy zachód słońca, w ramach treningu wespniemy się na najwyższy punkt widokowy w Alicante - Castillo de Santa Barbara. Zamek znajdujący się na wzgórzu skąd rozpościera się cudowny widok na całe miasto i port.

Zwieńczeniem tego pięknego dnia będzie pyszna kolacja z hiszpańskimi tapasami



PROGRAM FIT CAMPU

Niedziela

Jak zwykle zaczniemy dzień od treningu na plaży. Tym razem będzie to trening obwodowy, który rozgrzeje nas do czerwoności, uruchomi wszystkie nasze mięśnie i zapewni zastrzyk endorfin na Dzień Dobry :)

Po treningu udamy się na śniadanie z widokiem na morze, wypijemy pyszną kawę i wyruszymy w stronę portu Alicante, by wy płynąć na malowniczy i niezapomniany, rejs katamaranem na wyspę Tabarca.

Podczas rejsu będziemy się cudownie relaksować, opalając się na siatkach katamaranu. Dla chętnych możliwe będzie również pływanie z rurką, by podziwiać podwodny świat i przepiękne rafy.

Obiad zjemy podczas rejsu - pyszną, hiszpańską paellę. Gdy dotrzemy na wyspę, przespacerujemy się jej urokliwymi uliczkami, napijemy pysznej kawy i odpoczniemy na plaży. Następnie udamy się w podróż powrotną katamaranem do portu Alicante.

Dzień zakończymy hiszpańską kolacją w El Campello

PROGRAM FIT CAMPU

Poniedziałek

Dziś zaczniemy dzień od treningu na plaży, którym przywitamy słońce. Będzie to trening Mobility & Stretch, który nada naszemu ciału gibkości i wprowadzi mnóstwo kojących rotacji w obrębie naszego kręgosłupa.

Następnie zjemy pyszne śniadanie, spakujemy walizki i wyruszymy w stronę najpiękniejszego kanionu w Hiszpanii - Canon del Mascarat, gdzie udamy się na trekking, podziwiając to wyjątkowe miejsce.

Obiad zjemy w urokliwej Altei - małym miasteczku, które słynie z pięknego portu, cudownej plaży, labiryntu białych domków i biało-niebieskiej, mieniącej się w słońcu kopuły kościoła na Plaza Iglesia

Pożegnamy się, podzielimy pozytywną energią, uśmiechem i dobrym słowem. Zawieziemy Was na lotnisko i już będziemy tęsknić, aż do kolejnego Waszego przylotu na Fit Camp.





CENA ZAWIERA

- 3 noclegi w luksusowych apartamentach Dormio Resort Costa Blanca Beach & SPA****
- 3 śniadania kontynentalne
- powitalny poczęstunek w apartamentach
- prywatny bus podczas zwiedzania
- codzienne treningi na plaży bazujące na moim autorskim programie treningowym (Tabata, Trening obwodowy, Mobility & Stretch)
- 6-godzinny rejs katamaranem na wyspę Tabarca z nurkowaniem z rurką
- plażowanie na najpiękniejszych plażach Alicante, El Campello i Playa de San Juan
- zwiedzanie i odkrywanie uroków Hiszpanii (Castillo de Santa Barbara, Altea, Explanada de Espana, Canon del Mascarat)
- ubezpieczenie NNW
- opieka organizatora podczas całego wyjazdu
- wspaniałe prezenty niespodzianki od Partnerów mojego Fit Campu



CENA:

FIRST MINUTE - 3000 ZŁ (DO 31.03)

3400 ZŁ - DO 30.04

3600 ZŁ - CENA REGULARNA

W tym zadatek w wysokości 1000 zł płatny od razu, w celu rezerwacji miejsca. Jeśli potrzebujesz, istnieje możliwość rozłożenia płatności na raty. Przy czym ostatnia płatność nie może nastąpić później, niż 30 dni przed planowanym terminem Fit Campu.

CENA NIE ZAWIERA

- biletów lotniczych
- wydatków własnych (pamiątki, napoje, alkohol, przekąski)
- posiłków innych niż wymienione wyżej

UWAGA

Harmonogram poszczególnych dni może się nieznacznie różnić kolejnością, ale wszystkie jego elementy zostają zachowane, o ile nie wystąpi siła wyższa w postaci gwałtownej zmiany pogody.



REZERWACJE I INFORMACJE



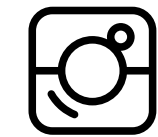
+ 48 516-122-950



julitaperczuk@wp.pl



Julita Perczuk - Lifestyle & Fitness Coach



@julitaperczuk

