

FIT WAKACJE ogłaszają ofertę LAST MINUTE

Dostępny termin turnusu: **28 sierpnia – 04 września 2016**

Cena regularna to 1800 zł,
jednak do 14 sierpnia (niedziela) do godziny 24:00
tylko 1497 zł!!!!

Dodatkową atrakcją na tym turnusie będzie trening EMS (Electrical Muscle Stimulation) - elektrostymulacja mięśni to trening, który poprawia kondycję i wyszczupla przy maksymalnej oszczędności czasu!
Elektrostymulacja mięśni stosowana jest w sporcie i fizjoterapii, jak również w klubach fitness.
Trening z wykorzystaniem elektrostymulacji wszystkich głównych, największych partii mięśni, który gwarantuje trwałe efekty!

Koszt takiego indywidualnego treningu to 150 zł!!!
Ty to masz w pakiecie w promocyjnej cenie **1497 zł, ale tylko do 14 sierpnia do 24:00!!!**

Dostępnych jest tylko 13 MIEJSC!!!

Więcej informacji:

NOWY PROJEKT – FIT WAKACJE

Projekt jest kompletny, bowiem tylko z nami będziecie pracować ze swoim ciałem, ze swoim umysłem oraz ze swoją esencją - swoją duszą.

Trening mentalny w połączeniu z treningiem fizycznym daje spektakularne efekty (możecie to zaobserwować u najlepszych sportowców i drużyn sportowych).

Podczas treningu mentalnego świadomie ćwiczymy psychikę. Pracujemy między innymi ze swoimi nawykami, schematami, emocjami. Wykorzystujemy techniki medytacji, wizualizacji dążąc do zrozumienia i wyciszenia.

Zapraszamy wszystkich!!!

Zawodowców i amatorów, tych którzy próbowali każdej diety i każdego ćwiczenia i tych, którzy dopiero zamierzają wykonać krok w tym kierunku.

W przygotowaniu wyjazdy kierunkowe/specjalistyczne oraz weekendowe.

Gwarantujemy Wam, że wrócie zmęczeni fizycznie, szczuplejsi, młodsi, spokojni jak nigdy dotąd, szczęśliwsi, wyposażeni w wiedzę, narzędzia do dalszej pracy oraz nasze wsparcie.

Gwarantujemy Wam, że wrócie zmęczeni fizycznie, szczuplejsi, młodsi, spokojni jak nigdy dotąd, szczęśliwsi, wyposażeni w wiedzę, narzędzia do dalszej pracy oraz nasze wsparcie.



FIT WAKACJE

Wszystkich pragnących wzmocnienia ciała i ducha zapraszamy na wyjątkowy tydzień treningu do miejsca z duszą.

Przez siedem dni będziecie Państwo gośćmi Centrum Turystyki Aktywnej w Żelazku, położonego w malowniczej Jurze Krakowsko – Częstochowskiej, w otoczeniu jaskiń oraz w pobliżu Ogrodzieńca; <http://zelazko-jura.pl/>

Przygotowaliśmy dla Was coś wyjątkowego - kompleksową ofertę aktywnego wypoczynku, bo jak głosi hinduskie przysłowie:

*„Człowiek jest jak dom o czterech pokojach -
jest pokój ciała, pokój umysłu, pokój emocji i pokój ducha.”*

Przez tydzień będziemy ćwiczyć ciało, wyciszać umysł, doświadczać emocji oraz rozwijać się duchowo.

Zapraszamy Wszystkich na siedem bogato wypełnionych dni:

Już o 7 wewnętrzna harmonia i poranny trening Cardio-Wake up :)

Po pożywnym śniadaniu: trening mentalny,

zajęcia praktyczne w terenie oraz indywidualne konsultacje

Po obiedzie odbywają się wykłady tematyczne, konsultacje, treningi mentalne,

zajęcia rekreacyjne i sportowe; w terenie i hotelu

Dzień będziemy kończyć kolacją i ogniskiem

W ramach pobytu oferujemy:

7 dniowy pobyt w Centrum Turystyki Aktywnej,

pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja),

zajęcia sportowe (codziennie 3 treningi),

treningi mentalne (codziennie 3 sesje),

gry terenowe,

wspinaczki,

saunę fińską,

wykwalfikowaną kadrę, która zadba o Wasze ciało i duszę

oraz

ustali indywidualne diety,

poprowadzi warsztaty tematyczne

i indywidualne konsultacje,

oferujemy także indywidualne konsultacje po zakończeniu turnusu.

Z nami:

wysmuklisz sylwetkę, poprawisz jędrność ciała i zredukujesz cellulit,

oczyszczysz organizm z toksyn fizycznych i psychicznych,

obniżysz wiek metaboliczny,

odzyskasz witalność, energię, pogodę ducha i wiarę we własne możliwości,

odbudujesz formę fizyczną i psychiczną,

znacznie poprawisz kondycję i wydolność organizmu,

odzyskasz równowagę psychiczną,

wyrobisz i utrwalisz nowe, właściwe nawyki,

zainspirujesz się do działania,

zrealizujesz założone cele,

odkryjesz i docenisz siebie,

zrelaksujesz ciało i umysł,

wyciszysz się.

Opiekować się Wami będą pasjonaci swoich profesji:

Karolina Soboń - z zawodu manager sportu, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego oraz Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, instruktorka fitness oraz rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness - nowoczesne formy ruchu, jak również instruktor sportu o specjalności pływaniu

[Czytaj więcej](#)



Grzegorz Józwik - trener personalny, idealista z holistycznym podejściem do zdrowego stylu życia, wyznaje ideę, w której łączy piękno ciała i umysłu,

[Czytaj więcej](#)



Rafał Żegleń - trener personalny, wieczny optymistą, jest przekonany, że właściwe nastawienie pomaga w realizacji założonych celów,

[Czytaj więcej](#)



Dorota Sznyterman Łabęcka – trener mentalny, pomaga w odnalezieniu własnej istoty, a dzięki temu pracująca z nią osoba osiąga pełnię swojego potencjału, Członek Instytutu Profilaktyki i Zdrowia

[Czytaj więcej](#)



Terminy

FIT WAKACJE ogłaszają ofertę LAST MINUTE

Cena regularna to 1800 zł,
jednak do 14 sierpnia (niedziela) do godziny 24:00
tylko 1497 zł!!!!

MAMY TYLKO 13 MIEJSC!!!!

TERMIN: 28 sierpień – 04 wrzesień 2016

Cena

1800 zł od 14 sierpnia do 21 sierpnia 2016

Zaliczka 500 zł na konto 82 1140 2004 0000 3102 7629 4996 do 21.08.2016 z dopiskiem "zaliczka – fit wakacje - imię i nazwisko"

Reszta wpłacana jest na miejscu po przyjeździe gotówką. Warunkiem rezerwacji miejsca jest wpłata 500 zł (forma bezzwrotnej zaliczki) za każdą osobę.
Dojazd i powrót we własnym zakresie.

Rejestracja trwa do 21.08.2016
Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność wpłat.

Wszelkich informacji udzielają

Dorota Sznyterman Łabęcka 666 019 377

Karolina Soboń 500 196 187

Grzegorz Józwick 606 286 208

mail : fitwakacje@gmail.com

Z nami zrobisz pierwszy i najważniejszy krok – od teraz wszystko jest możliwe!

**Wybierz dla siebie obóz odchudzająco- kondycyjno- mentalny, gdzie program zajęć jest dostosowany do potrzeb najbardziej wymagających klientów.
Motywacja, wiara w siebie, zbilansowana dieta, treningi, zabawa oraz trwałość zasad.**