

JOMBA 'FIT' Tábor Magyarország

Július 12 – Július 16 2022



Széchenyi lánchíd, Budapest

JOMBA 'FIT' CAMP MAGYARORSZÁG 19' – Kétnyelvű programok

Július 12 – 16 / Budapesten és a Balaton északi partján.

Részletes felvilágosításért kérem hívja a +36205404790 - es telefonszámot.

A teljes ár / 95.000 Ft/ magába foglalja:

- Az utazás árát a különböző desztinációk között. Ha valaki külföldről érkezik, akkor a reptér es a szálláshely közötti utazást.
- 5 éjszaka szállás – 3 éjszaka a Balatonnál, 2 éjszaka a fővárosban
- 4 órás napi aktív csoportos sport foglalkozások
- Magyar tradicionális reggeli /Szerda, Csütörtök, Péntek/
- Magyar Tradicionalis vacsora / Szerda, Csütörtök/
- Belépők: Helyi látványosságok, uszoda, Széchenyi Fürdő, Jumping Fitness órák, Balaton BOB, Vár Felvonó, Tulasi Yoga Stúdió órák.

1 éjszaka/1 nap – 21.500Ft

1 napos programok - 5.500Ft - Balaton, 9.500Ft - Budapest

/Az 1 napos árak a Balaton – Budapest utazást es ellátást nem tartalmazzák/.



Akarattya/ Kisfaludy Kilátó

Napi programajánlatok:

Július 12 / kedd

- Érkezes a Budapest Liszt Ferenc reptérre (legkésőbb éjfélkor).
Találkozó a reptéren.
- Utazás Balatonra (1.5 óra) cím: 8175. Balatonfűzfő, Ady Endre u. 9/A. Lila Akác <https://bit.ly/2NebWfF>

1. nap / Július 13 / Szerda

7.30 – 9.00 Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogás a helyi strandra, majd intenzív, táncos ébresztő testedzés: ‘JOMBAREE’.

9.30 – Reggeli

11.00 – Veszprém / **Viadukt** – Veszprémi Vár-Völgy

11.20 – Intenzív gyaloglás, kocogás a várhoz, majd le a völgybe.

12.20 – Szerelmesek Völgye – Sed Patak

13.30: Ebéd, szabad foglalkozás - fakultatív

15.30 – Balatonfűzfő Panoráma kocogás, János hegy strand. vizibicikli verseny, köredzés.

16.30 – Zumba a strandon

17.30 – Balatonfűzfő örömtánc, csoportlátogatás

18.00 – Intenzív gyaloglás a helyi Katolikus Templomhoz, templom rom.

19.00 – Nyújtás, levezetés

20.00 – Vacsora – hagyományos gulyás főzés, grillezés, helyi frissen termelt zöldsgekkel / csapatépítés, kártyaparti (‘Rikiki), szabad foglalkozás



BOB panorama pálya

2. nap / Július 14 / csütörtök

7.30 – 9.00 Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogas a helyi strandra. ébresztő-napköszöntő jóga – Tulasi Yoga Studio

9.30 – Reggeli /Sirály Étterem

11.00 – Tihany / **Tihanyi Bencés Apátság**, visszhang.

11.45 - Intenzív gyaloglás /könnyebb kocogás a Balaton partig, majd vissza.

13 – 15 Ebéd, szabad foglalkozás, fakultatív

15 –16: **Bob panoráma pálya** kilátó és kalandpark

“Pörögjete be a 360 fokos kanyarban, élvezzétek a hűsítő sebességet, és gyönyörködjete a balatoni panorámában!” <https://www.balatonibob.hu/>

16 -19: Balaton 50 méteres Verseny Uszoda – kondicionáló, és vizi aerobik óra – úszás oktatás. nyújtás

19.00 – Helyi Csillagvizsgáló látogatás, szabadprogram, intenzív gyaloglás, kocogás, szabadprogram.

20.30 – Vacsora/ hagyományos halászlé, grillezés. fakultatív helyi fagyizó, vagy étterem látogatás, Kék Öböl.



Széchenyi Gyógyfürdő

Programok Budapesten:

3. nap / Július 15 / péntek

8.00 – Reggeli

9.30 – Utazás Budapestre. útközben: Akarattya – Kisfaludy Kilátó.

11. 30 –Margit sziget – “Good Row”– Budapest

13.00 - Szálláshely elfoglalása. (konfirmáljuk)

13.30– 15.30 – Fakultatív:

- Ebéd
- Városnézés: Szent Istvan Bazilika, Deák Ferenc tér, Dunapart, Parliament
- Margit sziget, Hősök tere, Városliget intenzív ‘POWER’ gyaloglás

16 – 19: **SZÉCHENYI GYÓGYFÜRDŐ** (az ár csak a belépőt tartalmazza).

Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma. Gyógyszolgáltatások és wellness 21 medencében. Kondicionáló terem, szaunák, aerobic, vízi torna.

19.30 – tól:

- **Vacsora - fakultatív**
- Városnézés, esti nevezetes szórakozóhelyek látogatása.
- “Mozgásgyakorlatok” a táncparketten...☺
- Gozsdu Udvar, Bazilika, Lánchíd, Dunapart



Buda vár

4. nap / Július 16 / szombat / “A fájdalom érzet és elengedés napja” ☺

9.00 – Reggeli- fakultatív

11.00 – **ÉBRESZTŐ “UGRI – BUGRI”** Szócs Évával / World Jumping

12.30 – Margit sziget (konfirmáljuk)

14 – 18 Szabadfoglalkozás, fakultatív

- Edéd

- Budavári Sikló, Budai Várnegyed, Mátyás Templom, Halász Bástya

18 – 19.30 – Találkozó a Gellért Hotel előtt.

- **CITADELLA INTENZÍV GYALOGLÁS** – a túra végén gyönyörű kilátás

20.00 – tól búcsúest.

Gozsdu Udvar – ‘Ki bírja a legtovább’ buli’.

Ellátóház, Kisüzem, LaBodegutta és a többi nevezetes szórakozóhely.

Árak és külön szolgáltatások:

A csomag nem tartalmazza: Repülőjegy/100 GBP, ha foglal

<https://bit.ly/3l008kQ>

Jutalék lehetőségek: HOZD EL BARÁTODAT, és 5000ft KEDVEZMÉNYT kapsz.

Ha bármilyen ételallergiád van, kérjük, emlékeztess minket.



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 es jóga. A célunk hogy a test és lélek egészét-, azaz az egészséget fejlesszük. Segítünk megtalálni a kettő közötti kapcsolatot, harmóniát.

A jóga órákat a Tulasi Yoga oktatója es vezetője, Czeglédy Csaba vezeti.

Úszás Órák : Garantáltan a legjobb kezekben lesz. Mindenkinek ajánlott, akár meg csak most kezdessz ismerkedni a vízzel, akár már haladó úszó vagy. A tavalyi év horvátországi taborában különleges sikere volt. Úszószeműveg, fuldugo/annak aki erzekeny/ ajánlott de nem szukseges.

Az úszás órákat Kovács Andrea- /IronMan Vasember 2015 női váltó bajnoka, és egykori úszás olimpiai válogatott tagja vezeti.

Intenzív aerobic fitness es táncos órák, Jumping. Az első olyan tábor ahol megismerhetkedhetnek a résztvevők az Angiában már elterjedt Jomba edzésprogrammal. Ennek az edzés módszernek 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.

Az előkészületek vezetője Kovács Andrea, a Jomba London tulajdonosa, további edzéseket tart Szócs Éva, aki ezen hasonló edzés módszer magyarországi elterjedésén dolgozik.

Információ, jelentkezés:

Bármilyen kérdés esetén írj: info@jomba.co.uk-en

vagy küldj sms-t a 062041554026-os számra es visszahívunk.

Foglalás angol nyelven: <https://bit.ly/3wQFmJu>