

JOMBA 'FIT' Tábor Magyarország

Augusztus 09. – Augusztus 13.



Széchenyi lánchíd, Budapest

JOMBA 'FIT' CAMP MAGYARORSZÁG 23' – Kétnyelvű programok Augusztus 9 -13.

Budapest és a Balaton északi part.

Részletes felvilágosításért kérem jelentkezzen a +36205404790 -es vagy a +447878805269 -as telefonszámon.

A teljes ár / 105.000 Ft/ magába foglalja:

- Az utazás árát a különböző desztinációk között. Ha valaki külföldről érkezik, akkor a reptér es a szálláshely közötti utazást.
- 4 éjszaka szállás – 2 éjszaka a fővárosban, 2 éjszaka a Balatonnál,
- 2-4 órás napi aktív csoportos sport foglalkozások
- Magyar tradicionális reggeli /péntek, szombat/
- Magyar tradicionális vacsora /péntek, szombat/
- Belépők: helyi látványosságok, uszoda, Széchenyi Fürdő, Jumping Fitness órák, Balaton BOB, Vár Felvonó

1 éjszaka/1 nap - 27.500Ft - Balaton, 29.500 Ft - Budapest

1 napos programok - 6.000Ft - Balaton, 9.500Ft - Budapest

/Az 1 napos árak a Balaton - Budapest utazást és ellátást nem tartalmazzák/.



Széchenyi Gyógyfürdő

Napi programajánlatok:

augusztus 09. / szerda

- Érkezes a Budapest Liszt Ferenc reptérre (legkésőbb 11- kor).
Találkozó 1: a reptéren, vagy a Deák Ferenc téren (12.00)

Programok Budapesten:

1. nap / augusztus 09. / szerda

12.00– 15.00 – Fakultatív:

- Szálláshely elfoglalása, Ebéd
- Városnézés: Szent Istvan Bazilika,, Dunapart, Parlament

16.00:

- Margitsziget Power walk

(- Szabadfoglalkozás, fakultatív: Palatinus fürdő?)

- Budavári Sikló, Budai Várnegyed, Mátyás-templom, Halászbástya

19.00: Találkozó a Gellért Hotel előtt,

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

20.30 - tól:

- **Vacsora – fakultatív: Szegedi Halászcserda**

- Városnézés a Dunaparton, esti nevezetes szórakozóhelyek látogatása.

- “Mozgásgyakorlatok” a táncparketten...☺

- Gozsdu Udvar, Bazilika, Lánchíd, Dunapart



Budai Vár

2. nap / augusztus 10. /csütörtök “A fájdalom érzet és elengedés napja” 😊

9.00 - Reggeli- fakultatív

10.00 - Deák Ferenc tér

SZÉCHENYI GYÓGYFÜRDŐ (az ár csak a belépőt tartalmazza).

Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma. Gyógyszolgáltatások és wellness 21 medencében. Szauna trening.

14.00 - **Ebéd - fakultatív**

18 - 19.30 - “**UGRI – BUGRI**” Szócs Évával / World Jumping)

20.00 - tól

Egy kis kényeztetés! Mert megérdemeljük. Meglepi finomsággal.

Vacsi Buli: Ellátóház, Kisüzem, LaBodegutta és a többi nevezetes szórakozóhely



Akarattya/ Kisfaludy Kilátó

Programok Balatonon:

3. nap / augusztus 11 / péntek

- Utazás Balatonra 11/09/23, 8.00- kor (1.5 óra)

Találkozó 2: Deák Ferenc tér Budapest (8.00), vagy 8175.
Balatonfűzfő, Ady Endre u. 9/A. Lila Akác, (9.30)

<https://urlzs.com/wzrPx>

10.00 - Reggeli

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

11.20 - Intenzív gyaloglás, kocogás a várhoz, majd le a völgybe

12.20 - Szerelmesek Völgye – Séd Patak

13.30 - Ebéd, szabad foglalkozás - fakultatív

15.30 - Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogás a helyi strandra, majd intenzív, táncos testedzés a Balaton parton 'JOMBAREE', Balatonfűzfő Panoráma kocogás, János-hegy, strand, vizibicikli verseny

16.30 - Zumba a strandon, szabad program

18.00 - Intenzív gyaloglás a helyi Katolikus Templomhoz, - romhoz.

19.00 - Kerti Nyújtás, levezetés

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



BOB panoráma pálya

4. nap / augusztus. 12. / szombat

7.30 - Intenzív gyaloglás / könnyebb kocogás a helyi strandra.

Ébresztő, napköszöntő nyújtás

9.30 - Reggeli /Sirály Étterem

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

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

13.00 - Ebéd, szabad foglalkozás, fakultatív

17.00 - **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/>

- Balaton – kondicionáló, és vizi aerobik óra – úszás oktatás. Nyújtás.

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

20.30 – Búcsúest, Vacsora, **Balatonfüredi borfhetek**

Árak és külön szolgáltatások:

A csomag nem tartalmazza: Repülőjegy

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. A célunk hogy a test és lélek egészségét, azaz az egészséget fejlesszük. Segítünk megtalálni a kettő közötti kapcsolatot, harmóniát.

Intenzív aerobik fitness es táncos órák, Jumping. Az első olyan tábor ahol megismerhetkedhetnek a résztvevők az Angliában már elterjedt Jomba edzésprogrammal. Ennek az edzés módszernek a lényege, hogy a talajon történő mozgást átvezetjük kisebb méretű fitness trampulinokra, a gyakorlatok zenékre történnek, egy-egy gyakorlat háromszor erősebb értékű, mint bármely más fogyasztó vagy kardió edzés, az ízületekre a ruganyos trampulinok 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 +36205404790 -os számra, visszahívunk.

Foglalás angol nyelven:

<https://www.jomba.co.uk/classes/jomba/jomba-sub/intensive-fit-camp-hungary-23-aug>