



СПОРТЕН ЛАГЕР ИЛИ ПОЧИВКА НА ПЛАЖА В ШРИ ЛАНКА **29 ноември - 7 декември 2018 г.**

ПРОГРАМА:

29 Ноември

Полет София – Доха.

30 Ноември

Полет Доха – Коломбо. Трансфер и настаняване в избрания хотел на плажа.

1 Декември

За желаещите – спортна програма:

7.30 - Сутрешен крос и корекс (упражнения за коремна мускулатура)

10.30 - Баланс - нискоинтензивна тренировка с елементи от тай чи, йога и пилатес на фона на релаксираща музика

18.30 - Пилоксинг - високоинтензивна тренировка, съчетаваща елементи на пилатес и бокс, на фона на динамична музика. Кардио тренировка, води до бързо горене на мазнини.

2 Декември

Ден за почивка

3 Декември

За желаещите – спортна програма:

7.30 - Сутрешен крос и стречинг

10.30 – Пилатес - нискоинтензивна тренировка за сила, стречинг и тонус на мускулите, в която тялото се разглежда като едно цяло, а не изолира отделните мускулни групи, както при фитнеса. Подобрява равновесието, кръвообращението, облекчава стреса и подобрява издръжливостта.

18.30 – Фит - Функционална интервална тренировка, в която се изпълняват серия от упражнения на определен интервал. Интервалът пести от времето за почивка, което дава възможност тялото да се натовари много добре без признаци на умора. Една от най - ефективните тренировки, води до изгаряне на мазнини и оформяне на силно и красиво тяло. Упражненията са различни - кардио, изометрични, силови, балансиращи, което води до развитие на допълни качества като бързина, ловкост, гъвкавост.

4 Декември

За желаещите – спортна програма:

7.30 - Сутрешен крос и корекс.

10.30 - Баланс

18.30 - Пилоксинг

5 Декември

За желаещите – спортна програма:

7.30 - Сутрешен крос и стречинг

10.30 – Пилатес

18.30 – Фит

6 Декември

За желаещите – спортна програма:

7.30 - Сутрешен крос и корекс.

10.30 - Баланс

18.30 - Пилоксинг

7 Декември

Трансфер до летището.

Полет Коломбо – Доха.

Полет Доха – София.

ПАКЕТНА ЦЕНА НА ЧОВЕК В ДВОЙНА СТАЯ: При настаняване в хотел [Royal Palms Hotel](#) 5*: 1250 евро

ПАКЕТНАТА ЦЕНА ВКЛЮЧВА:

- * Самолетен билет София – Доха – Коломбо – Доха – София с включени летищни такси;
- * Медицинска застраховка за целия период на пътуването с покритие 10000 евро;
- * 7 нощувки в избрания хотел с включена закуска и вечеря;
- * Всички трансфери, описани в програмата;
- * Виза за Шри Ланка;
- * Участие в спортните занимания, с квалифициран треньор.

Пакетната цена НЕ ВКЛЮЧВА:

- * Допълнителни услуги, неупоменати в програмата.
- * Други разходи от личен характер.

ЗАБЕЛЕЖКИ:

1. Пакетната цена е калкулирана на цена от 599 евро за полети с Qatar Airways . При промяна на тази цена, пакетната цена ще се актуализира, съгласно цената на билетите към момента на закупуването.
2. В случай, че броят на пътуващите изисква настаняване в единична стая на някой от участниците в пътуването, той доплаща разликата в цените на двойна и единична стая, която е в размер на:
 - 337 евро на човек за седем нощувки в Royal Palms Hotel
3. Към пакета услуги може да се добавят следните доплащания за изхранване:
 - 243 евро на човек за седем нощувки за All Inclusive в Royal Palms Hotel
4. Участието в спортната програма не е задължително.
5. Минимален брой участници – 15 човека.

ЗА ВКЛЮЧВАНЕ В ГРУПАТА Е НЕОБХОДИМО:

1. В срок до 20.09.2018 г. да платите в брой или да преведете по банковата ни сметка IBAN: BG52BPBI79401063230701, код BIC: BPBIBGSF, Юробанк И Еф Джи България АД, клон ФЦ София Лозенец, левовата равностойност на 450 евро по фиксинга на БНБ за деня на плащането.
2. Да попълните [заявката за записване в групата](#).
3. В срок до 25.10.2018 г. да платите в брой или да преведете левовата равностойност на остатъка от пакетната цена по фиксинга на БНБ за деня на плащането.

info@fcradventures.com

Тел. 02 8660391, 0887852312

София, ул. Цар Асен № 88