

ФИТНЕС-ТУР В АБХАЗИЮ

«СТРОЙНОСТЬ В РИТМЕ ЭНЕРГИЧНОСТИ»

19 - 25 июня 2023 года

Приглашаю на авторский фитнес тур в Абхазию. Вы запомните этот отдых, полюбите Абхазию и точно избавитесь от пару лишних килограмм. Будем много ходить, и ездить по эксклюзивным местам, а так же, познакомимся с уникальными объектами, искупаемся в термальных источниках, сделаем незабываемые снимки в потрясающих локациях.

Программа разработана таким образом, что подойдет людям разного уровня подготовки. Поработаем над всеми мышцами тела, поговорим о питании и сохранении молодости. Утро будет начинаться с тренировки на море, далее завтрак и отправляемся либо на авторскую экскурсию, либо свободное время.

Вечерами полезно и весело проводим время, общаемся в непринужденной обстановке.

В свободное время наслаждаемся райской Абхазией, отдыхаем, изучаем окрестности и погружаемся в местный колорит.

Проживание: размещаемся в гостевом доме в 200 метрах от моря в поселке Гумиста, в 4 километрах города от г. Сухум.




Питание: питаемся в разных заведениях это летние кафе, столовые, пикники, попробуете разнообразные блюда местной кухни.

В группе не более 6 человек.

Для кого:

- Для тех, кто предпочитает активный отдых
- Кто стремится приобрести здоровое, подтянутое тело
- Кто занимается фитнесом, но хочет сменить локацию и продолжить заниматься
- Для тех, у кого нет подходящей компании, отправиться в путешествие

Программа тура

<p>19 июня 1 день</p>	<p>Встреча в г. Адлер аэропорт или ж/д вокзал Групповой трансфер, заселение в гостиницу</p> <p>19.00 - Ужин*. Знакомство</p> 
<p>20 июня 2 день</p>	<p>8:00 – 9:00 - Функциональная тренировка на море 9:30 – 10:00 - Завтрак* 10:30 – 17:00 - Экскурсионная программа по Новому Афону, посетим:</p>   <ul style="list-style-type: none">- Новоафонский водопад- Анакопийскую крепость на святой Иверской горе- Приморский парк- Новоафонский монастырь- Сувенирный рынок- Искусственный водопад и станцию Псырцха <p>Обед в кафе с местной кухней</p> <p>17:00 - 18:30 - Свободное время, купаемся в море, загораем. Провожаем закат на море. 19:00 –Ужин*. Вечерний женский круг «Молодость. Эффективные способы сохранения».</p>

21 июня
3 день

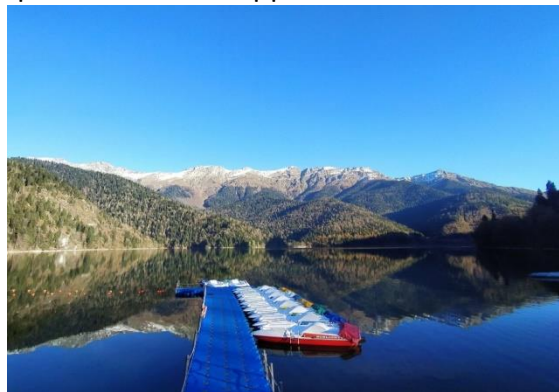
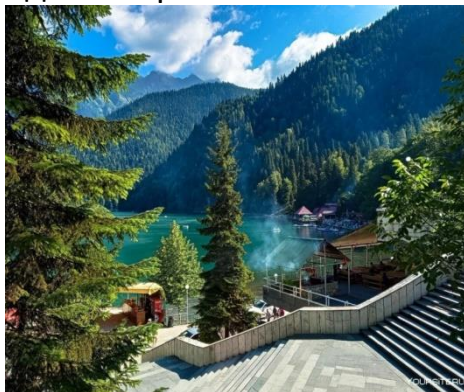
8:00 – 09:00 - Функциональная тренировка + растяжка
9:30 - 10:00 – Завтрак*
10:30 – 12:00 - Свободное время. Загораем, купаемся в море
14:00 – 17:00 - Арт-Встреча, где Вы за пару часов сможете нарисовать картину мечты под руководством профессионального художника



17:30 – Гуляем по набережной Сухума
19:00 – Ужин*. Вечерний женский круг «Основные ошибки в питании».



22 июня
4 день

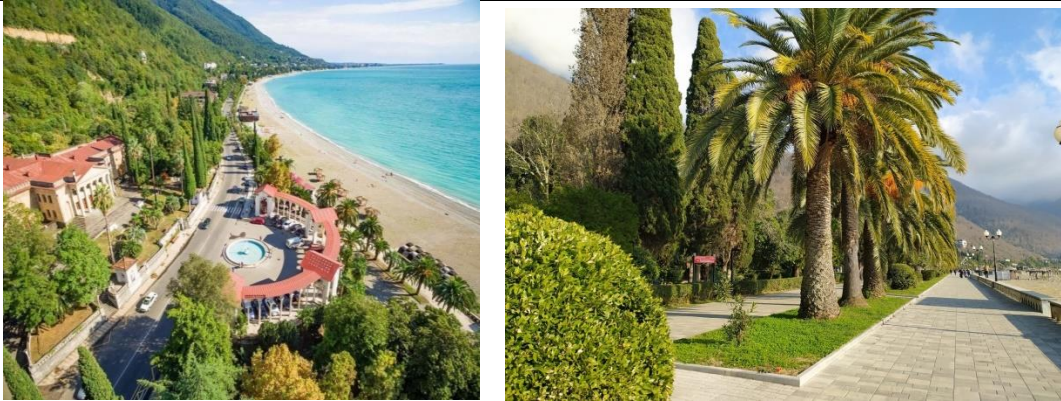
8:30 – 9:00 - Завтрак *
9:30 – 21:00 - Сегодня нас ждет большое путешествие, мы посетим одно из красивейших мест РИЦИНСКИЙ ЗАПОВЕДНИК:



- Горное ледниковое озеро Рицы.
- Водопады: «Мужские» и «Девичьи слезы».
- Юпшарский каньон и «Каменный мешок».
- Голубое озеро.
- Смотровые площадки с захватывающими панорамными видами.

Но, наш маршрут будет отличаться от стандартного туристического! Мы совершим пешую прогулку по заповеднику и сможем увидеть Малую Рицу. Этот маршрут недоступен для обычных туристов. Чтобы попасть в эти места первозданной природы, мы пройдем пеший маршрут (около 5 км) по горным извилистым тропам заповедника.

	Обед и ужин на маршруте.
23 июня 5 день	<p>8:00 – 9:00 – Функциональная тренировка 9:30 – 10:00 - Завтрак* 10:30 – 16:00 - Сегодня отправимся в Черниговку, живописное карстовое ущелье по дну, которого протекает горная река, с невысоких скал стекают струи воды, в виде небольших водопадов</p>  <p>- При желании заедем искупаться в термальном источнике - Прогуляемся по набережной Сухума</p>  <p>- Пройдемся по главному проспекту в городе утопающему в зелени, насладимся его колоритом и архитектурой. - Поднимемся по живописным улочкам на смотровую площадку с панорамным видом на Сухумскую бухту. - Обед в кафе с национальной кухней - 19:00 - Ужин*. Вечерний женский круг «Питание, тренировки, стресс»</p>
24 июня 6 день	<p>8:00 – 9:00 – Функциональная тренировка + МФР 9:30 – 10:00 - Завтрак* 10:30 – 17:00 - Сегодня у нас поездка в легендарную Гагру:</p>

	 <p>- Прогуляемся по набережной и Приморскому парку. - Сделаем красивые снимки возле колоннады и ресторана «Гагрипш» - Пообедаем в одном из красивейших кафе Гагры. - Поднимемся к заброшенному пансионату «Скала» с невероятным видом на город.</p> <p>17:00 – 18:00 Фитнес – тренировка. 19:00 - Ужин*.</p>
<p>25 июня 7 день</p>	<p>9:30 – 10:00 - Завтрак* День отъезда. Групповой трансфер в г. Адлер</p>

В стоимость тура включено:

- Групповой трансфер из г. Адлер аэропорт или ж/д вокзал (по желанию можно организовать индивидуальный трансфер за доп. Плату)
- Проживание в гостевом доме в 2х – 3х местных номерах



- Питание завтрак, ужин (отмечены *) + пикники в горах на экскурсия
- Все активности по программе: трекинг в горах, фитнес тренировки, нескучные лекции о ЗОЖ, Арт – встреча
- Экскурсии по программе с транспортом и входными билетами

- Сопровождение на протяжении всего фитнес-тура тренера и организатора туров по Абхазии Санниковой Анастасии

Стоимость тура при размещении в номере со всеми удобствами

54 900р.

*Программа тура единая и не зависит от номера размещения

Дополнительно оплачиваем:

- Авиа или ж/д билеты до г. Адлер.
- Питание в кафе на экскурсиях (не отмечены * в программе). Еда в Абхазии вкусная, цены приятные.
- Страховка

Важно знать: Авиа- и ж/д билеты не входят в стоимость тура. Вы приобретаете их самостоятельно.

***Программа тура может меняться в зависимости от погодных условий, также оставляем за собой право менять последовательность экскурсий при сохранении полной программы**