

ФИТНЕС-ТУР #ЯWORLDCLASS

Club Med Palmiye Турция

15 -23 Сентября 2017

Club Med — признанный трендсеттер в направлении отдыха premium all-inclusive и изобретатель формулы незабываемых каникул для всей семьи. В 1950 году компания придумала систему «все включено» и уже больше полувека демонстрирует всему миру, каким может быть настоящий отпуск. Club Med — это особый стиль жизни с неповторимым французским шиком. Помимо высокой кухни, гостей ждет огромный выбор спортивных и развлекательных мероприятий, рассчитанных на любой возраст, — и все это уже включено в стоимость.

Турция в концепции Club Med — это «уголок Франции» с особым утонченным европейским подходом к отдыху, гастрономией, с уникальной комбинацией идеальных условий для семейного отдыха и активного спортивного времяпрепровождения.

Специальная цена:

Полный пакет — от 115 000 руб.

Перелет и трансфер оплачиваются отдельно. Точный расчет стоимости предоставляется при получении заявки с фамилией, именем и датой рождения.

Программа тура:

15 сентября (пятница) — перелет в Анаталию, трансфер, размещение в отеле Club Med Palmiye

16 — 22 сентября — тренировочная программа 7 дней (6 дней интенсивных и 1 восстановительный день)

23 сентября — отъезд в Москву

Расписание тренировок для взрослых:

7.30 — 8.30

10.30 — 11.30

16.30 — 18.00

11.00 — 12.30

18.00 — 19.00

Программа фитнес-тура

Плавание:

Тренировки в подгруппах по уровням подготовленности

Формирование и корректировка техники плавания (занятия в бассейне и на открытой воде)

Индивидуальный видео-анализ

Тренировки на развитие специально силы, скорости и выносливости

Заплывы на открытой воде, контрольные тренировки

Бег/Ходьба:

Тренировки в подгруппах по уровням подготовленности

Формирование и корректировка техника бега и ходьбы

Индивидуальный видео-анализ и рекомендации

Тренировки на развитие специальной силы, скорости и выносливости

Восстановление для бегунов

Функциональный тренинг:

TRX

Специальная Физическая Подготовка (СФП) для бега и плавания

CHALLENGE — высокоинтенсивные занятия, повышающие уровень метаболизма (повышение общего обмена)

Программы Less Mills:

Bodybalance

CXWORX

SH'VAM

Программы Mind Body:

Стрейчинг

Йога

Специальные командные мероприятия:

Соревнования по плаванию в бассейне

Дистанции 50 м и 100 м)

Открытая вода

Дистанции 1000 м, 3000 м

SWIM&RUN

Плавание-Бег 3*(500–2000)

Пляжный волейбол (обучение навыкам владения мячом и игры)

Отель Club Med Palmiye –Турция

(Клуб Мед Пальмия, Турция)

Размещение:

Роскошная частная пляжная линия протяженностью около километра ждет любителей понежиться на солнышке. Уютные бунгало органично вписаны в природу предгорья. В Городке 724 номера, расположенных в отеле и бунгало (территория Villagio). Villagio находится на противоположной стороне Городка от отеля. Одно- или двухэтажные бунгало сгруппированы в 5 полукруглых рядов вокруг центра Городка. Они расположены в садах рядом с пляжем. Из общей площади в 20 гектаров 8 занимают душистые сосны, банановые пальмы, апельсиновые и лимонные деревья. Количество видов растений и цветов доходит до 1000. Недаром место сертифицировано организацией Green Globe и даже носит неофициальное звание национального парка.

Рестораны:

На территории клуба 3 ресторана: 2 ресторана — шведский стол, 1 ресторан — обслуживание вечером а la carte (по предварительной резервации), 4 бара, из них один на пляже. В ресторане Фазелис неподалеку от отеля вы можете насладиться обедом al fresco или поужинать под открытым небом возле моря. Ресторан Олимп с выходом на просторную террасу расположен на территории Villagio Городка. А также ресторан турецкой кухни с видом на море — Топкапы. Здесь можно попробовать меззе, тушеную рыбу, баранину в горшочке или на мангале по-каппадокийски.

Спорт и развлечения:

Чтобы гости в средиземноморском раю не заскучали, Club Med предлагает богатый выбор спортивных активностей для всей семьи. Гости курорта смогут насладиться плаванием под парусом, а также водными лыжами, вейкбордом, каякингом и виндсерфингом. В обед можно сыграть в теннис в сосновой тени — на территории есть целых 13 кортов. Профессиональные инструкторы помогут играючи освоить любое спортивное направление в зависимости от уровня подготовки. Например, полеты на цирковой трапеции еще никого не оставляли равнодушным. Спортивные занятия в Palmiye проводятся как для родителей, так и для детей.

Отдельно стоит упомянуть пространство обновленного бассейна, которое теперь оборудовано солнцезащитной зоной и уютным баром, где можно спрятаться в жаркий полдень. Если хочется полностью расслабиться и восстановить силы, можно направиться в спа-зону курорта — Club Med Spa by CARITA. Центр включает в себя 8 массажных комнат, 2 сауны, турецкую баню и парную. Все уходы основаны на косметике известного французского косметического бренда CARITA.

Для тех, кто намерен как следует изучить Турцию, открыто экскурсионное бюро Club Med — Discovery center. Есть возможность посетить Стамбул, отправиться на джип-сафари или провести день в романтических переулках Анталии, выбирая колоритные сувениры и ароматные специи.

Возможности для отдыха с детьми:

На курорте открыты 4 Mini Clubs: Baby Club Med (для малышей от 4 до 23 месяцев), Petit Club Med (2–3 года), Mini Club Med (для гостей 4–10 лет) и Club Med Passworld (для подростков от 10 до 17 лет). Малышей ждет насыщенная программа с прогулками, занятиями на свежем воздухе, а также

сказки перед сном. Тем, кто постарше, предложат попробовать себя в каякинге, побороться за звание лучшего в баскетбольном матче или станцевать энергичную зумбу. Часы работы клубов позволяют родителям отлучиться на экскурсию или провести время на пляже, тогда как дети под присмотром профессионалов команды G.O. проведут незабываемый день в компании сверстников.