

BRAN WELLNESS CAMP - 2017!

WELLNESS CAMP

Bootcamp-ul BE FIT! consta intr-un weekend intreg de miscare si relaxare, intr-o zona montana, linistita si nepoluata, in care participantii vor avea parte de:

- 4 antrenamente TOTAL BODY - HIIT&HARD CORE (nivel de efort moderat;
- Seminarul "BE FIT!" - discutii pe teme de fitness si regim de viata sanatoasa;
- Masaj terapeutic cu uleiuri esentiale;
- Petrecerea timpului liber prin vizitarea Castelului Bran, Cetatii Rasnovului si Cheilor Rasnoavei.



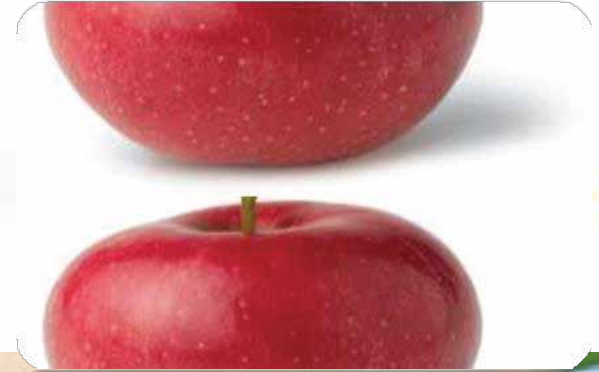
PENSIUNEA NORI ALBI – www.pensiuneanorialbi.ro

- 2000 mp curte cu spatii dedicate sportului si relaxarii
- living-room/ sala mese
- Televiziune prin cablu în fiecare cameră
- Jocuri interactive Wii
- Internet wireless
- Colectii de filme pe DVD
- Bucatarie complet utilata, gratar in curte
- Biliard, ping-pong
- Foisor 30mp



Alimentatia:

Mesele vor fi alcatuite din produse sanatoase, bio si meniul va fi intocmit de catre Fitness Trainer. Va fi un meniu dedicat sportivilor de performanta ! Bauturile izotonice vor fi preparate pe baza de fructe , miere si plante medicinale !



145

euro/persoana

Pachetul de participare include:

- 2 nopti cazare la Pensiunea Nori Albi din Tohanu Nou, in 7 camere duble;
- participarea la cele 4 antrenamente precum si la seminarul BE FIT cu antrenor de fitness !
- o sedinta de masaj terapeutic cu uleiuri esentiale folosite in combinatii personalizate pentru fiecare participant in parte;
- ceaiuri din plante, personalizate pentru eveniment;
- fructe pentru toti participantii;
- 4 mese (cina vineri seara, mic dejun sambata dimineata,pranz sambata, cina sambata seara, mic dejun duminica dimineata, pranz duminica dupa amiaza)
- diplome de participare, la finalul boot-campului
- un articol vestimentar personalizat cu logo-ul evenimentului
- inregistrari foto+video din timpul boot-campului



Fitness trainer:



FLORIN NAN

Vicepresedinte Federatia Romana de Sport Corporatist

- Instructor Fitness aerobic acreditat de F.R.S.T.
- Personal trainer specializat in functional training , HIIT, cross training , mountain trekking si alergari de anduranță (semimaraton, maraton, mountain trail running)
- Participant la numeroase competitii de alergare pe distante lungi: maratoane, semimaratoane, crosuri si competitii de mountain trail running
- terapeut in terapii complementare cu o experienta de peste 12 ani (masaj terapeutic, reflexoterapie, aromoterapie, fitoterapie)

CUM MA INSCRIU?

-Persoana de contact : FLORIN NAN

-Tel : 0758 011.535

-Email : florin.nan@afcr.eu



VINERI :

16.00-20:00 - Sosirea si cazarea participantilor;

19:30-20:00 - Sedinta tehnica

20:00:21:00 - Antrenament. Sesiunea nr. 1;

21:00-23:00 - Activitati libere

23:00 - Somn

SAMBATA :

7:30 - 9:30 - Antrenament - Sesiunea nr. 2

9:30 - 10:30 - Micul dejun

10:30 - 11:00 – Sedinta tehnica: intocmirea planificarii pentru sesiunea de masaj

11:00 - 16:00 - Activitati libere: plimbări, jocuri in curtea pensiunii, vizita diferite obiective locale etc.

12:00-15:00 - Sedinte de masaj pentru 6-8 participanti (cate 20-30 min./fiecare, conform planificarii), cu uleiuri esentiale combinate in formule personalizate;

16:00 - 17:30 - Seminar "Be fit!" - discutii pe teme de fitness si regim de viata sanatos, la o ceasca de ceai oferita de organizator

17:30 - 18:00 - Pauza

18:00 - 20:00 - Antrenament - Sesiunea nr. 3

20:00 - 23:00 - Cina si alte activitati libere

23:00 - Somn

DUMINICA :

7:30 - 9:30 - Antrenament - Sesiunea nr. 4

9:30 - 10:30 - Micul dejun;

10:30 - 11:00 - Sedinta de inchidere a Bootcampului

11:00 - 16:00 - Activitati libere si plecarea participantilor

11:00 - 14:00 - Sedinte de masaj pentru 6-8 participanti (cate 20-30 min./fiecare, conform planificarii), cu uleiuri esentiale combinate in formule personalizate;

16:00 - Eliberarea locatiei.

Think

- Enhanced mind set
- Emotional eating strategies
- Relaxation techniques
- Increased willpower
- Increased fitness and nutritional knowledge

Eat

- Increased nutritional knowledge
- Improved eating habits
- Improved energy levels

Move

- Improved fitness
- More active lifestyle
- Stronger and more stable joints

