



**ПРОМО СПОРТЕН УИКЕНД С ЛИЛИ В КАТАРИНО СПА
24.05-26.05.2019**



ДЕН 1 – ПЕТЪК 24.05.2019

14:00-15:00ч – Пристигане и настаняване

16:00ч. – Събиране и презентация на спортната програма за уикенда/30мин./

17:00ч.-17:30ч. – Опознавателна тренировка със собствена тежест, разделяне на групи – напреднали и начинаещи

17:45ч. – Пренасочване към СПА център с различни процедури, релакс , кратко обяснение за ползите от масажа, парната баня и сауната след натоварване и положителното им влияние за възстановяване и влизане в кондиция на организма.

19:00-20:30ч. ВЕЧЕРЯ и лично време по избор

ДЕН 2 СЪБОТА 25.05.2019

7:30ч.-9:30ч – Закуска, кафе , събуждане

10:15ч.-11.15ч. – Тренировка тип „функционална“ на открит терен, с ластиси, гири, топки разделени по групи/ напреднали и начинаещи/

12:00ч-13:30ч. – О Б Я Д / не е включен в пакета/

13:30-15:30ч – Свободно време и релакс

16:00ч.-17:00ч. – Външни забавни щафетни игри със спортен и състезателен характер, разделени на отбори/ смесени, избора на отборите ще става от избраните предварително “капитани“ от Лили/.

17:30ч.-18:15ч. – Водна гимнастика

18:15ч.-20:00ч. – Свободно време, почивка

20:00ч-21:30ч. – Вечеря

21:30ч. Награждаване на „победителите“:

Ден 3 26.05.2019г.

7:30-9:00ч. Закуска

9:45ч.-12:30ч. – Сборен пункт рецепция и готови за туристически преход-поход, в околността по определен маршрут, с посещение на конюшните, възможно разходка с кон.

12:30ч. - Връщане в хотела, свободно време и подготовка за напускане и до Нови срещи!!!

За резервации reservation@hotelkatarino.com