

Przesieka- Muaythai- Kruk Gym

19 - 25.08.2024 w 7 dni



Szybki kontakt

+48 62 766 67 11

| kontakt@wedrownik.pl

| www.wedrownik.pl

MuayThai- Camp z Kruk Gym

W programie pobytu dużo **"Fun & MuayThai"**

Zajęcia poprowadzi Zawodowy Mistrz Europy i Świata MuayThai Aleksander "Sasza" Kruk, trener MuayThai, K1.

MuayThai sztuka walki wywodząca się z Tajlandii gdzie uważana jest za sport narodowy. Boks tajski w równomiernym stopniu angażuje wszystkie mięśnie ciała również te które są trudne do wytrenowania na siłowni. Bardzo szybko daje efekty zrzucenia tkanki tłuszczowej brzucha. Dzieje się tak ponieważ korpus cały czas jest w ruchu, sam boks tajski należy zaliczyć do treningu cardio.

W programie: treningi po 1,5 -2 h na salach treningowych oraz w plenerze. Poznać podstawowe techniki boks tajskiego na treningach w parach, a także przy wykorzystaniu tarcz, hantli, piłek lekarskich.

Dodatkowe atrakcje w programie:

- Wycieczki górkimi szlakami Karkonoszy, Miasteczko Western City.
- Dyskoteki, kąpiele w basenie zewnętrznym, piłka plażowa, nożna.

Świadczenia:

- 1) Kadra opiekunów, opieka medyczna.
- 2) Trenerzy MuayThai, Kickboxing.
- 3) Zakwaterowanie: 6 noclegów w pensjonacie Markus, pok. 3-6 os. z łazienkami.
- 4) Wyżywienie: 3 razy dziennie (śniadanie - bufet, obiad - serwowany, kolacja - bufet).
- 5) Transport.
- 6) Ubezpieczenie NNW.
- 7) Program animacyjno- wycieczkowy.
- 8) Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (TFG), Turystyczny Fundusz Pomocowy (TFP).

Terminy:

Daty	Dostępność	Koszt	
19.08-25.08.2024	dostępne	1799 zł / 1 osobę	Rezerwuj