



Проект «Фитнес-Тур с центром Практика» - это возможность изменить себя через движения. Уникальные методики именитых преподавателей России с возможностью посетить самое загадочное озеро в мире - Байкал изменят не только Ваш физический настрой, но и позволит духовно перенастроить мышление.

Вы совместите круиз по Байкалу на комфортабельном теплоходе с курсом тренировок от центра «Практика». Помимо обширной экскурсионной программы, у Вас будет возможность 6 часов в день заниматься в таких направлениях как «Здоровый дух и здоровое тело», Pilates mat, Art of Motion. Бонусом будут лекции о правильном питании, снижении веса, формировании осанки, круглый стол с уникальной возможностью получить авторитетное мнение от специалиста на волнующие Вас темы, а также возможность проведения индивидуальных сессий с тренерами центра «Практика».

Сопровождать Вас в круизе будут Елена Волкова и Татьяна Чесалина – основатели центра «ПРАКТИКА».

Елена Волкова:

- эксперт в области двигательной терапии
- тренерская деятельность с 1994 года
- преподавательская деятельность с 2006 года
- руководитель Polestar Pilates Russia и сети студий Пилатес Плюс (Москва)
- эксперт - преподаватель Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)
- высшее профильное образование (МГАФК) и переподготовка за рубежом (USA, Spain)
- сертифицированный тренер и преподаватель «Polestar Pilates» (USA)
- опытный тренер и педагог по направлениям «Mind Body»
- член ассоциации «Альянс Метода Пилатеса» (USA)
- призер соревнований по фитнесу и бодибилдингу (2003г) и FBB (2004г)



Татьяна Чесалина:



- Сертифицированный тренер «Polestar Pilates» USA
- Преподаватель и ментор образовательных программ «Polestar Pilates Russia»
- Имеет высшее педагогическое образование
- Преподают пилатес с 2001 года
- Стажировка в Лондоне, Pilates Institute
- Персональный тренер и тренер групповых программ по направлению «Mind Body» с опытом более 18 лет

Даты круиза: 01-04 августа 2017г.

Стоимость тура:

4 ДНЯ/3 НОЧИ

Класс кают	Люкс	Полулюкс	Двухместная
Кол-во кают	1	2	12
Стоимость каюты при одноместном размещении			
- главная палуба	120 000	110 000	100 000
- нижняя палуба			88 000
Стоимость койко-места при двухместном размещении			
- главная палуба	60 000	55 000	50 000
- нижняя палуба			44 000

Теплоход «Николай Ерощенко» по праву признан лучшим круизным лайнером в Сибири. На борту все учтено все, чтобы обеспечить гостям теплохода максимальный комфорт и безопасность. Просторная открытая палуба, уютный салон, теплые цвета интерьеров кают — здесь все продуманно до мельчайших деталей, чтобы отдохнуть и телом и разумом. Высокопрофессиональный экипаж и обслуживающий персонал позаботятся о Вас. Также на теплоходе имеются: ресторан, вместимостью 45 человек, бар, сауна, бассейн, тренажерный зал, открытая палуба, ТВ, DVD.

Описание кают:



Двухместная каюта

№ 201, 202, 203, 204, 206, 207, 304, 305, 306, 307, 308, 309

две отдельные одноместные кровати, сан.блок (душ и туалет в одной зоне, раковина), шкаф для одежды, прикроватная тумба, прикроватный светильник, ТВ со встроенным DVD, телефон (звонки по теплоходу), розетка 220V, обогреватель, фен



Полу-люкс

№301, 303

двухместная однокомнатная каюта повышенной комфортности

одна двуспальная кровать, сан.блок (душевая кабина, туалет, раковина), шкаф, прикроватные тумбы, прикроватные светильники, ТВ со встроенным DVD, телефон (звонки по теплоходу), стол, стулья, розетка 220V, обогреватель, фен



Люкс

№ 302

двухкомнатная (спальня и гостиная) каюта повышенной комфортности

одна двуспальная кровать, сан.блок (джакузи, туалет, раковина), шкаф, прикроватные тумбы, прикроватные светильники, большой угловой диван, большой круглый стол, ТВ со встроенным DVD, телефон (звонки по теплоходу), стол, стулья, комод, книжный шкаф, журнальный столик, розетка 220V, обогреватель, фен

В стоимость тура включено:

- размещение в благоустроенных каютах;
- 3-х разовое питание;
- ежедневные групповые занятия по направлениям «Pilates Mat» и «Art of Motion. Искусство двигаться» с сертифицированными тренерами центра «Практика», общий курс групповых занятий – 14 часов.
- лекции по направлениям:
 - 1) Снижение веса. Мифы и Правда.
 - 2) Осанка, хорошая и плохая.
 - 3) Моё тело. Круглый стол.
- индивидуальные сессии
- посещение сауны и бассейна на борту теплохода;
- посещение тренажерного зала на борту теплохода;
- посещение бани на берегу бухты Академической, БО «Байкальские Дюны».
- экскурсионное сопровождение гида.
- Трансфер «Иркутск – пос. Листвянка – Иркутск»