



ЦЕНТР МИРОВЫХ ПРАКТИК ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ «НОВЫЕ ЛЮДИ»
Пензенская область, с. Рамзай, база отдыха «Чистые Пруды»,
гостиничный комплекс «Арт-Пенза»

Беговой кэмп выходного дня

«**Weekend Running Camp**»

ПРОГРАММА

1 октября

13:30 – 15:30 Регистрация и размещение участников кэмпa. Кофе-брейк.

15:30 – 17:00 «Running Master Class» от Мастера спорта в парке «Легенда», фото и видео съёмка.

15:30 – 18:00 Развлечение детей (по мере необходимости)

17:00 – 18:00 Брифинг с участниками кэмпa с разбором и анализом особенностей техники бега. (конференц зал)

18:30 – 19:00 Приветственный ужин

19:00 – 21:00 Массаж, фитосауна «Амира», свободное плавание, настольные и интеллектуально-развлекательные игры

2 октября

8:00 Зарядка

9:00 – 9:30 Завтрак

10:00 – 12:00 Аэробная тренировка на развитие общей выносливости с комплексом специально–беговых упражнений (кросс, упр. на растяжку, СБУ, ускорения, ОФП)

12:30 – 13:00 Обед

13:00 – 15:00 Кедровая бочка, хамам, свободное плавание

15:30 – 16:00 Подведение итогов кэмпa с вручением сертификатов участников и памятных подарков от партнёров

16:00 Выезд

Перечень услуг

1 день	Стоимость (руб. с чел.)	Время (мин.)	2 день	Стоимость (руб. с чел.)	Время (мин.)
Мастер класс	300 руб.	50-60	Зарядка	бесплатно	15-20
Брифинг	бесплатно	40-60	Завтрак (<u>входит в стоимость проживания</u>)	250 руб.	20
Ужин	300 руб.	20	Тренировка	300 руб.	70-90
Массаж	700 руб.	20	Обед	400 руб.	20
Фитосауна «Амира»	250 руб.	30	Кедровая бочка	250 руб.	15
Свободное плавание	250 руб.	30	Массаж	700 руб.	20
			Свободное плавание	250 руб.	30
			Хамам	200 руб.	30
			Вручение сертификатов и сувениров	бесплатно	20-30
<u>ПРОЖИВАНИЕ</u> 2000 руб. 2-х местный номер (с завтраком)					сутки

Пакеты услуг

«Стандарт»	Стоимость (руб. с чел.)	«Стандарт +»	Стоимость (руб. с чел.)	«Премиум»	Стоимость (руб. с чел.)	«Премиум +»	Стоимость (руб. с чел.)	«VIP»	Стоимость (руб. с чел.)
Мастер класс	300 руб.	Мастер класс	300 руб.	Мастер класс	300 руб.	Мастер класс	300 руб.	Мастер класс	300 руб.
Брифинг	бесплатно	Брифинг	бесплатно	Брифинг	бесплатно	Брифинг	бесплатно	Брифинг	бесплатно
		Тренировка	300 руб.	Ужин	300 руб.	Ужин	300 руб.	Ужин	300 руб.
		Вручение сертификатов и сувениров	бесплатно	Тренировка	300 руб.	Массаж	700 руб.	Массаж	700 руб.
				Обед	400 руб.	Фитосауна «Амира»	250 руб.	Фитосауна «Амира»	250 руб.
				Вручение сертификатов и сувениров	бесплатно	Свободное плавание	250 руб.	Свободное плавание	250 руб.
						Зарядка	бесплатно	Зарядка	бесплатно
						Завтрак	250 руб. <i>(входит в стоимость проживания)</i>	Завтрак	250 руб. <i>(входит в стоимость проживания)</i>
						Тренировка	300 руб.	Тренировка	300 руб.
						Обед	400 руб.	Обед	400 руб.
						Вручение сертификатов и сувениров	бесплатно	Кедровая бочка	250 руб.
								Хамам	200 руб.
								Свободное плавание	250 руб.
								Вручение сертификатов и сувениров	бесплатно
	Общая стоимость 300		Общая стоимость 600		Общая стоимость 1300		Общая стоимость без проживания 2500		Общая стоимость без проживания 3200

ПРОЖИВАНИЕ

2000 руб. 2-х местный номер (с завтраком)