



HOGO FOGO

BOOT CAMP Víkend

12.-14.6.2020, Jizerské hory

Hogo fogo, to je:

- **Odpočinek** - 2 noci plnohodnotného spánku
2 dny plnohodnotné stravy
- **Radost** – 2 plné dny nabašené sportem
- **Překvapení** – těšte se, bude to stát za to!
- **Péče o tělo** – masáže
- **Péče o duši** – citliví trenéři vyřeší všechny vaše splíny
- **Big entertainment** – nonstop

Cena za to všechno: 2990,-



www.SPORTUJME.cz

Program:

Pátek 12.6.

příjezd – dle možností a libosti, doprava vlastní

18:00 – **běh na uvítanou na rozhlednu Štěpánka**

20:00 – večere

20:30 – **BCSRW1 /BC seznamovací rytmičtý workshop/**

Sobota 13.6.

7:00 – **BCR1 /BC ranní rozcvička/**

8:00 – snídaně

9:00 – **PBCD /pestré BC dopoledne v Harrachově/**

13:30 – oběd

14:00 – **APK /aktivní polední klid/**

16:00 – **BCOZ (BC odznak zdatnosti)**

18:00 – večere

18:30 – **PP /překvapivá přednáška nečekaného hosta/**

20:00 – **BCSRW2 /BC seznamovací rytmičtý workshop/**

21:00 – „**Tak kopni do tý bedny, Pověste ho vejš!**“

Neděle 14.6.

4:00 – večerka

7:00 – **BCR2 /BC ranní rozcvička/**

8:00 – snídaně

9:30 – **POB /pestrý orientační běh/**

12:00 – oběd

12:30 – **PK /polední klid na lůžkách/**

13:00 – **BCBS/BC body shape/**

14:00 - **BCF /BC fúze tai-chi, joga, pilates/**

15:00 – **FRK5 /finální rychlý pětikilák/**

17:00 – **rozchod na lačno**

[HOGO FOGO video](#)

(Maximální počet **HOGO FOGO** lůžek: 45 / Hlašte se na 777 062 699 nebo info@sportujme.cz)