



# HOGO FOGO

## BOOT CAMP Víkend

8.–10.6.2018, 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 duši** – citliví trenéři vyřeší všechny vaše splíny
- **Big entertainment** – nonstop



**Cena za to všechno: 2990,-(pro účastníky BC57: 10% sleva)**



**Více na [www.SPORTUJME.cz](http://www.SPORTUJME.cz) nebo 777 062 699**

# **Program HOGO FOGO**

## **BOOT CAMP víkendu:**

### **Pátek 8.6.**

příjezd – dle možností a libosti, doprava vlastní

18:00 – běh na uvítanou nahoru na horu

20:00 – večeře

### **Sobota 9.6.**

7:00 – BCR /BC ranní rozcvička/

8:00 – snídane

9:00 – PBCO /pestré BC dopoledne v Harrachově/

13:30 – oběd

14:00 – APK /aktivní polední klid/

16:00 – BCOZ (BC odznak zdatnosti)

18:30 – večeře

19:30 – PP /překvapivá přednáška nečekaného hosta/

- pokračuje večer bez mobilů

### **Neděle 10.6.**

4:00 – večerka

7:00 – BCR /BC ranní rozcvička/

8:00 – snídane

9:30 – POB /pestrý orientační běh/

12:00 – oběd

13:00 – PK /polední klid na lůžkách/

13:30 – BCBS/BC body shape/

14:30 –BCF /BC fúze tai-chi, joga, pilates/

15:45 – FRK5 /finální rychlý pětakilák/

17:00 – rozchod na lačno

[HOGO FOGO video](#)

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