



HOGO FOGO

BOOT CAMP Víkend

16.–18.6.2017, 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** – zajištěn masér(rozseká vás na hadry)
- **Péče o duši** –citliví trenéři vyřeší všechny vaše splíny
- **Big entertainment** – nonstop
-

Cena za to všechno: 2990,-(pro účastníky BC52: 10% sleva)



Více na www.SPORTUJME.cz nebo 777 062 699

Program HOGO FOGO

BOOT CAMP víkendu:

Pátek 16.6.

příjezd – dle možností a libosti, doprava vlastní

18:00 – **běh na uvítanou nahoru na horu**

20:00 – večere

Sobota 17.6.

7:00 – **BCR2 /BC ranní rozcvička/**

8:00 – snídaně

9:00 – **PBCO /pestré BC odpoledne v Harrachově/**

13:30 – oběd

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

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

18:30 – večere

19:30 – **PP /překvapivá přednáška nečekaného hosta/**

Neděle 18.6.

4:00 – večerka

7:00 – **BCR /BC ranní rozcvička/**

8:00 – snídaně

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/**

15:30 – **FRK5 /finální rychlý pětikilák/**

16:30 – **překvapení nakonec**

17:00 – **rozchod na lačno**

[HOGO FOGO video](#)

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