

**KOBIECY CAMP
W COLUMBUS ROWY
(ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA)**

1960 zł
osoba



**10-12 PAŹDZIERNIKA
DLA KOBIET W KAŻDYM WIEKU**

Co na Ciebie czeka?

- Ćwiczenia na świeżym powietrzu i poranny stretching na plaży
- Cardio z energią i uśmiechem – w kobiecym gronie!
- Pyszne, zdrowe posiłki, które odżywią Twoje ciało i duszę
- Relaksujący koncert gongów – czas, by naprawdę odpocząć
- Warsztaty stylu dla kobiet – odkryj swój wyjątkowy styl
- Babskie kino – wieczór z "Bridget Jones" i lampką czegoś pysznego
- Wspólne rozmowy, kobiece tematy i ogrom dobrej energii

**WEEKEND DLA CIAŁA, STYLU
I ŚMIECHU**



- **Piątek 10.10**

zakwaterowanie od 16:00

pierwszy trening 18.00 1 h- **rozwuch w terenie podchody + pilates**

20:00 kolacja

21:00 – 22:00 koncert gongów

- **Sobota 11.10**

8.00–9.00 trening na plaży (maty, gumy, windery)

9:00–10:00 śniadanie

11.00–13.30 warsztaty stylu dla kobiet

13.30 – 15.00 obiad

15.15– 17.45 trening cardio + brzuch

18:30– 19:30 kolacja

19:45 trening- stretching

20.30 babskie kino- Bridget Jones

- **Niedziela 12.10**

8.30 trening pożegnalny

9.45 – 11.00 śniadanie

11.05 oficjalne zakończenie Campu

13.00 wymeldowanie