



# OBÓZ FITNESS FORMA NA LATA®

JEDYNY W TYM ROKU!

**26-29 WRZEŚNIA**  
**DOJO STARA WIEŚ**



**TRENINGI FITNESS DO WYBORU!**

**IMPREZA TEXAS HOLD'EM**

**WARSZTATY TEMATYCZNE**

**PRZYJAZNA ATMOSFERA**





# HARMONOGRAM

## OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

26 września 2024 r.

**CZWARTEK**



**od 14:00**

Zameldowanie

**16:00 - 16:45**

Odbiór pakietów powitalnych

**17:00 - 18:30**

**Trening główny #formanalata z Dominiką**

**18:30 - 19:00**

Joga

Ewa @desert.yogini

**20:00**

Kolacja w formie ogniska

**21:00**

SAUNA





# HARMONOGRAM OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

27 września 2024 r.

**PIĄTEK**

**7:00 - 8:30**

Analiza składu ciała\*

\*wraz z konsultacją dietetyczną/dodatkowo płatne

**od 8:00**

Śniadanie



**10:00 - 11:30**

**Trening główny #formanalata z Dominiką**

**12:00 - 13:00**

**Zajęcia do wyboru:**

- Body Pump z Kingą
- Brzuchomania z Damianem
- Joga z Ewą

**13:30**

Obiad



# HARMONOGRAM

## OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

27 września 2024 r.

**PIĄTEK**

**15:00 - 16:30**

Spotkanie herbaciane - japoński rytuał\*

\*dodatkowo płatne

**17:00 - 18:30**

**Warsztaty do wyboru:**

- Warsztaty dietetyczne z Kingą
- Warsztaty Joga&Sound Healing z Ewą
- Warsztaty Strong Nation® z Domi

**19:00**

Kolacja



**20:30**

**NIESPODZIANKA!**

**21:00**

SAUNA



# HARMONOGRAM

## OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

28 września 2024 r.

**SOBOTA**

**7:30 - 8:00**

**Zajęcia do wyboru:**

- Pilates z Kingą
- Joga z Ewą

**od 8:00**

**Śniadanie**

**10:00 - 11:30**

**Trening główny #formanalata z Domi**

**12:00 - 13:00**

**Zajęcia do wyboru:**

- Body Pump z Kingą
- Body Shape z Damianem
- Yogalates z Ewą

**13:30**

**Obiad**





# HARMONOGRAM

## OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

28 września 2024 r.

**SOBOTA**



**Warsztaty do wyboru:**

**16:00 - 16:30**

- Warsztaty na twarz - przebarwienia

**16:00 - 17:00**

- Warsztaty Beauty Concept na włosy

**16:45 - 17:15**

- Warsztaty na twarz - ujędrnienie

**17:15 - 18:15**

- Warsztaty Beauty Concept na włosy

**18:30 - 19:00**

- Warsztaty na twarz - nawilżenie

**19:00**

Kolacja

**20:00**

Impreza taneczna z DJ

**Western Party TEXAS HOLD'EM**





# HARMONOGRAM

## OBOZU FITNESS FORMA NA LATA®

**DOJO, Stara Wieś**

29 września 2024 r.

**NIEDZIELA**

**8:00 - 8:30**

**Zajęcia do wyboru:**

- Pilates z Kingą
- Joga z Ewą

**od 8:30**

**Śniadanie**



**10:30 - 11:30**

**Trening pożegnalny #formanalata z Domi**

**12:00**

**WYMELDOWANIE**

Dodatkowo:

- Konsultacje dietetyczne z dietetykiem klinicznym Kingą Gromek
- Masaże do wyboru: relaksacyjny, klasyczny, sportowy
- Stoisko wystawców, m.in. Wake Up&Squat, Hair&Beauty Concept, Legal Cakes