

Program po dnevih

A. Kanarski otoki: bodylift bootcamp, program po dnevih

8 dni

1. Prihod v Costa Adeja in nastanitev v naši luksuzni vili. Po krajšem prostem predahu sledi predstavitev in pregled tedenskega plana. V večernih urah bomo naredili rahel trening za lepši spanec in boljši jutri. Če ne bomo preveč utrujeni, se bomo z lokalnim avtobusom odpravili na promenado ob plaži Playa Del Dugue. Med drugim ena najbolj stilskih in živahnih plaž v Costa Adeje (le 3 km stran, bus do plaže vsakih 10 - 20 minut).
2. Po zdravem zajtrku (smoothie, eko-proteinske palačinke) sledi jutranji Bodylift bootcamp in osvežitev v bazenu oziroma počitek. Sledi enourna delavnica Zakaj in kako vaditi. Po kosilu (skuhamo si ga lahko tudi sami v bogato opremljeni vili) odidemo na ogled bližnje plaže in uživamo morje, sonce in pesek. Najlepši plaži v bližnji okolici sta La Caleta in Las Galgas, oddaljeni 7 km od vile. Le kilometer dlje je plaža El Dugue. Sledi nekoliko intenzivnejša vadba, ko bomo v le 20 minutah odplaknili lamber maščobe in pokurili do 400 kalorij. Spoznavni večer v vili z welcome drinki.
3. Zdrav zajtrk in jutranja vadba. Mešanica Cardia in Core (malo bo peklo, malo bo teklo). Urica za počitek. V nedeljo nas čaka eko-morska izkušnja, le 10 km stran od naše vile, ko bomo zajadrali v svet delfinov in kitov. Vodil nas bo biolog, zato te izkušnje ne smemo zamuditi. Večerni plan je odvisen od tega, kdaj se vrnemo. Verjetno bomo pri močeh, vsaj za sproščujoče večerno druženje ob bazenu pod španskimi zvezdami :)
4. Zajtrk in jutranja telovadba. Sledi delavnica Kako si sestaviti pravi trening. Ta dan privoščimo gurmansko kosilo v najboljši restavraciji po priporočilu lokalcev. Po kosilu gremo na plažo. Zvečer sledi večerna vadba za lifting telesa in movie-night v našem kinu.
5. Po že ustaljenem jutranjem ritualu in delavnici Prehranjujem se kvalitetno, si bomo ogledali tamkajšnji aktivni vulkan. Sledi trening stabilnosti in mobilnosti.
6. Po zdravem zajtrku jutranja telovadba, prosto, popoldanska telovadba.
7. Ta dan bomo začeli intenzivno in sicer v stilu intenzivne HIT vadbe. Ker boste po teh 30 minutah kar pokali od energije, je čas, da vsak izkoristi dan, kot mu je najljubše. Ker bližina našega domovanja ponuja tudi kvalitetne nakupovalne centre, velika golf igrišča, surfanje, potapljanje in drugo, vam ne bo dolgčas. V večernih urah ob bazenu naredimo še zadnje španske burpeeje (vojaški poskoki). Pravijo, da po burpeejih težko zaspiš, zato si bomo privoščili poslovilni (domači) disko večer.
8. Odhod domov.

Stroške izletov plačujete na licu mesta, po lokalnih cenah.

Nočitve: spimo v luksuzni vili, lokalne kategorizacije 4-5*.

Prevozi: brez lokalne kategorizacije.

Dobro je vedeti

Dobro je vedeti!

VILA:

Naš dom na Tenerifih bo prestižna vila, v stilu telenovel, z ogrevanim bazenom, luksuznimi sobami in prečudovito teraso, ki nam bo omogočala jutranjo in večerno vadbo Bodylift bootcamp. Vila na 840 m² bivalne površine nudi 9 sob in 7 kopalnic. Imeli bomo tudi svoj hišni 3D kino (movie night nam ne uide), mini diskoteko, za vse ljubitelje biljarda pa je tu še biljardna miza. Poleg vadbe, nam bo 750 m² velika terasa omogočila namakanje v 10 metrov dolgem, ogrevanem bazenu, in brezskrbno izležavanje. In da, cela vila bo samo naša.

TENERIFE in COSTA ADEJE:

Na otoku bomo z vami raziskovali tudi čare vulkana, naravno življenje delfinov in kitov, pokušali njihove lokalne gurmanske specialitete, spoznavali njihovo nočno lokalno življenje in se preprosto družili z vami.

Costa Adeje poleg morja, sonca in peska, ponuja vrhunske restavracije, naravne znamenitosti, vodni park, eko-naravni morski park, golf igrišča,... Vse v stilu španskega Las Vegasa.

SEZNAM 8 OBVEZNIH ZNAMENITOSTI/ZANIMIVOSTI:

1. ekskurzija in obisk delfinov, cena 50-60 EUR/osebo.
2. Mount Teide National Park - raziskovanje tretjega največjega vulkana na svetu.
3. Teide by night - opazovanje sončnega zahoda. In to ne kar tako. Z vodičem, ki vam bo strokovno razložil pomen zvezd in vas po pokrajini zaviti v črno oddejo, odpeljal prav na mesto, nad katerim je zvezdnato nebo še posebej čarobno. Približno 80 EUR/osebo.
4. Submarine Safaris - le 25 km od vile se lahko spoznamo z eksotičnimi ribami, kakršne običajno vidijo le najpogumnejši potapljači. Cca 50-60 EUR/osebo.
5. Masca & The Kings Wine - ta tura se začneja z obiskom skrite vasice Masca in pokušino vina. Visoko v skrivnostnih gorah se boste počutili, kot da ste se zavrteli nazaj v času. Okoli 50 EUR/osebo.
6. Calle Colon v Costa Adeje ponuja bogato glasbeno sceno z izjemno nadarjenimi lokalnimi bendi, ki jo je greh zamuditi. Na svoj račun pridejo ljubitelji popa, reggaeja in še česa.
7. Costa Adeje je znana po izredni lokalni kulinariki.
8. Poleg sončenja na temnem pesku pa je Costa Adeje pravi raj za ljubitelje golfa, kot tudi za tiste, ki imajo radi vrvež z bari ali pa se želijo preizkusiti v različnih vodnih aktivnostih.