



Nanafit & Pro-Energy goes Bali

Unelmien aktiiviloma viikoilla 24.6-3.7.2019!

Tervetuloa unelmien treenilomalle Balin paratiisisaarelle!

Indonesiassa sijaitseva Balin saari on kuin suoraan sadusta. Metsät ovat reheviä, tulivuoret hipovat pilviä ja Intian valtameren aallot huuhtovat saaren upeita rantoja. Bali onkin monipuolisten harrastusmahdollisuuksien, kulttuurin ja toinen toistaan upeampien maisemien vuoksi yksi Indonesian suosituimmista lomakohteista.

Majoittuminen tapahtuu Sunrise paradise Bali luksus- hotellissa, mikä on pieni ja täysin uusi majoituskohde Balilla. Hotelli valmistuu syksyllä 2018. Hotellissa majoitutaan 3 tai 4 hengen huviloihin, joissa kaikissa on oma poreallas. Hotellilta löytyy myös allasalue pore- ja kylmäaltaineen sekä saunaosasto, mitkä ovat vapaassa käytössä lomalaisille.

Matkan hintaan sisältyy:

- monipuolinen treeniohjelma
- majoitus upeassa luksus hotellissa
- täyshoito (aamupala, lounas, illallinen) hotellilla
- lentokenttäkuljetukset
- kuljetukset aktiviteetteihin
- erilaisia aktiviteetteja mm. surffaus, mindfulness harjoittelu, treenit hotellin ulkoilmakuntosalilla ja snorklaus upeilla koralleilla.



Nusa Penidan saari yksi matkamme kohteista.

Matkaan ei sisälly matkavakuutusta.

Matkan hinta on 1300 € / henkilö + lennot. Lentojen hinnat (meno-paluu) ovat noin 650 € – 750 €.

Ilmoittaudu lomalle sähköpostilla info@pro-energy.fi

Matkalle mahtuu mukaan 24 osallistujaa.

Esimerkkejä lomaohjelmasta:

1.

- Aamutreeni hotellin ulkoilma kuntosalilla HIIT
- Aamupala
- Nusa Penidan saariretki
 - o kelinking beach
 - o Angels Billabong
 - o Broken beach
- Lounas + beach aikaa
- Snorklaus koralleilla
- Paluu Balille
- Illallinen



2.

- Aamutreeni liikkuvuusharjoittelu
- Aamupala
- Luento terveellinen ravitseminen arjessa
- Lounas
- Ranta- ja allasaikaa
- Ulkoilmakuntosalilla voimaharjoittelu pienryhmissä
- Illallinen



Valmentajat:

Nana Heikkilä NanaFit

35-vuotias

Koulutettu ja sertifioitu personal trainer.

hyvinvointivalmentaja sekä liikunta-alan ammattilainen & yrittäjä.

Erikoistunut kehonpaino- ja toiminnalliseen harjoitteluun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Nana on liikuttanut kymmeniä tuhansia suomalaisia valmennuksissaan ja sosiaalisessa mediassa.

Petteri Avola Pro-Energy

35-vuotias

Fysiikka- ja ravintovalmentaja

FISAF Personal Trainer kouluttaja

FISAF Kehonpainoharjoittelu kouluttaja

Erikoistunut pienryhmäharjoittelu valmentamiseen, voimaharjoitteluun, toiminnalliseen harjoitteluun, kehonpaino- ja akrobatia harjoitteluun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

