ОТДОХНУТЬ АКТИВНО
ФИТНЕС-ТУРЫ СЕТИ WORLD CLASS

ПРЕДОСТАВЛЕНО WORLD CLASS

ПРЕДОСТАВЛЕНО WORLD CLASS

ПРЕДОСТАВЛЕНО WORLD CLASS

Идея организации фитнес-туров с целью разнообразить отпуск принадлежит сети World Class. В начале 2000-х «пассивный отдых» стал надоедать и даже утомлять активных и деятельных людей, рассказывает Алексей Левкин, руководитель направления фитнес-туров сети World Class.

Первый фитнес-тур мы провели в 2004 году. Была сделана ставка на команду тренеров: на протяжении дня участники могли посещать занятия по плаванию, бегу, силовые и танцевальные тренировки. После занятий мы собирались на стретчинг. Вечерами делились эмоциями, обсуждали актуальные темы, связанные со спортом, культурой и искусством, играли в «Крокодила» и даже пару раз ходили на диско. В итоге несколько человек из этого тура по сей день с нами.

Сейчас мы проводим туры по нескольким направлениям, собирая группы от 10 до 100 человек. Это семейные, мультиспортивные, детские, только для взрослых, спортивные и тематические. Например, беговые лыжи, горные лыжи, триатлон, восхождение в горы, велотуры, детокс и прочее. В семейных турах дети и родители занимаются параллельно. Родители часто своим примером мотивируют детей к тренировкам, хотя бывает и наоборот.

В детских турах ребята получают не только спортивные навыки, но и опыт самостоятельной жизни, а также занимаются плаванием, боевыми искусствами, танцами, гимнастикой, детской йогой, футболом и волейболом, проводят силовые тренировки. Да, есть категория людей, кому нужен отдых от детей или отдых без детей. Это нормально!

Если хочется совместить отдых и работу над собой, не перегружая себя спортом, можно смело ехать в фитнес-тур. Как правило, в отеле размещения или рядом есть хороший спа, массаж, банный комплекс и другие условия для релакса. В программе мероприятия всегда заложена возможность тренироваться исходя из индивидуальной подготовленности участников и необходимости качественного восстановления.

Жизнь в туре подчинена программе. Каждый участник получает подробные инструкции с учетом целей и индивидуальных возможностей.

Мы много времени проводим вместе, это помогает создать атмосферу команды, наполняя смыслом каждый час каждого дня. В программе тренировок заложена волнообразная кривая интенсивности как на протяжении одного дня, так и всей программы с учетом количества дней.

Записала Елена Смирнова