

המלצות לכנס רומניה

שבת

9:00 - BEKO YOGA /SALVATORE METABOLIC/עומר רוזנברג /רויטל אלון ספינינג

10:15 - CRISTINA FUNCTION/MARTINO CROSS TRAINING

11:30 - STEFANO PILATES/ MATTHEW PLIOMETRIC

12:45 - DEEPWORK/BOSU/אלסטיבנד מתיחות יעל ניר

14:00 - DANA טרמפולינות SUPERJUMP

15:15 - STEFANO PILATES

16:30 - STEEL- FERNANDO /DYNAMIC POSTURAL SALVATORE

17:45 - GINASTIKA NATURAL ADRIAN /BEKO TAI CHI

ראשון

9:00 - BEKO YOGA /SALVATORE- STEP

10:15 - STEFANO PILATES /ROBERT BODYART/רויטל אלון ספינינג

11:30 - יעל אלסטיבנד קור/עומר רוזנברג בוט קאמפ- תחנות פונקציונאלי

12:45 - ליאורה-שיעור משולב ידים+ בטן- עמידה ומזרן/ROBERT/BEKO- תחרות קשה ברצועה הזו

14:00 - PORDEBRA ZINAIDA

15:15 - ROBERT - מטאבולי קשה/ בלט- ככה ככה... / עומר וקרן דור

16:30 - MATTHEW - מדהים/ PILATES

קצת פרטים על הכנס

משתתפים בו כ 1000 איש מרומניה איטליה בריטניה ובולגריה וכמובן ישראל

ההרצאות כולן ברומנית...חוץ ממטיו גריפית' בשבת 16:30 הרצאה חובה

טיסות קבוצתיות- יציאה ביום 11.5 שעה 7:00 בבוקר

חזרה ביום 15.5 ב10 בלילה טיסה מחיר \$260

כשעתיים וחצי טיסה

טלפון גודי- סוכנת נסיעות- 054-4746972

מחיר לחדר- יחיד בחדר 53 יורו, חדר זוגי- 63 יורו- במלון שבו מתקיים הכנס- הוא נמצא כ 10 דק'
ממרכז העיר ועולה בערך 8 ש"ח לאדם במונית- הן בגדול מאד זולות שם

מחיר הכנס 65 יורו

סה"כ כ – 1900 /1800 ש"ח

בכנס אין כמעט דוכני בגדים כי ברומניה יש מולים עם אדידס ונייקי ואת הקניות של הביגוד האירובי
עושים שם – בקניונים.

מבחינת בטחון אישי מאד בטוח להסתובב

אתרי ביקור ובילוי מומלצים בסיום הכנס: בנין צ'אוצ'סקו, מוזיאון הכפר- אופמנות וענתיקה, טרמה-
מעינות מים חמים במרחק של 40 דק'עד שעה וחצי מהמלון תלוי בפקקים. מונית תעלה כ 100 ש"ח
לכל הנוסעים וכניסה למעיינות תעלה כ 85 ש"ח ל 3 שעות. כל שעה נוספת זה 10 ש"ח. הטרמה פתוח
עד שעה 23:00-24:00. לא צריך להזמין מקום מראש. המקום כולל מסעדות, ספא, ג'אקוזי, סאונות,
מים טרמאליים- חוויה חובה.

מסעדה חובה- קארו קובר-ה-KARU KUBERE- נמצאת במרכז ההיסטורי- יש שם בארים ובתי קפה

מולים- BANASA MALL- מותגים טובים