

# КЕМП ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ НА БАЛИ 2017

ПРИЛЕТ	ТРЕНИРОВКИ	ОТДЫХ	ТРЕНИРОВКИ	ОТДЫХ	ТРЕНИРОВКИ
<b>21.10.17</b>	<b>22.10.17</b> <b>23.10.17</b>	<b>24.10.17</b>	<b>25.10.17</b> <b>26.10.17</b>	<b>27.10.17</b>	<b>28.10.17</b> <b>29.10.17</b>
					
ОТДЫХ	ТРЕНИРОВКИ	ТУРНИР	ОТДЫХ	ИГРЫ	ОТЪЕЗД
<b>30.10.17</b>	<b>31.10.17</b> <b>01.11.17</b>	<b>02.11.17</b>	<b>03.11.17</b>	<b>04.11.17</b>	<b>05.11.17</b>
					

1. День – прилет на Бали в Аэропорт Денпасар. Аэропорт находится в 6237 миль от Москвы и совсем рядом с нашим местом проживания. Наш лагерь будет располагаться в самом популярном месте на пляже КУТА. **21.10.17**

В первый день мы:

- ① Заселяемся в отель Wina Holiday Villa Kuta Bali
- ② Знакомимся, получаем подарки от клуба Sunny wind
- ③ Проводим замечательный вечер в кругу всех участников, вспоминаем английский (мини-курс)

2. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры с местными профессионалами. Вечером мы учимся танцевать с нашим Челентано. **22.10.17**

Во второй день мы:

- ① Делаем утреннюю зарядку под музыку с нашим крутым Челентано\*
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, проводим дегустацию коктейлей (соки)
- ④ Тренируемся у океана и играем с местными и между собой
- ⑤ Проводим интересный вечер, где учимся танцевать зажигательные танцы

3. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры полупрофи с тренерами в паре. Вечером мы играем в нашем отеле в игры. **23.10.17**

В третий день мы:

- ① Делаем утреннюю растяжку под расслабленную музыку с тренером Станиславом Саломатовым
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, общаемся у бассейна
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с тренерами
- ⑤ Проводим интеллектуальный вечер, где играем в БОРЬБУ УМОВ

4. День – занимаемся серфингом. Релаксируем на пляже, проводим фотосессию с досками и на волнах, занимаемся шоппингом, вечером готовимся к КВЕСТУ от SW. **24.10.17**

В четвертый день мы:

- ① Много спим и готовимся к выходу на доске в красивейший океан
- ② Участвуем в фотосессии Sunny wind
- ③ Проводим заинтригованный вечер в кругу всех участников, где отправляемся на поиски затерянного мяча. (КВЕСТ SW)

5. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры с местными и прокачка тела. Вечером мы устраиваем вечер интересных вопросов. **25.10.17**

В пятый день мы:

- ① Делаем утреннюю гимнастику с Челинтано и заряжаемся перед интенсивной тренировкой
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, играем в игры у бассейна
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с местными
- ⑤ Проводим умный вечер, где задаем вопросы и пытаемся найти на них ответы. Делимся опытом.

6. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры с тренерами в паре. Вечером мы идем танцевать в клуб. **26.10.17**

В шестой день мы:

- ① Делаем утреннюю растяжку под расслабленную музыку с тренером Станиславом Саломатовым
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, проводим дегустацию чая
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с тренерами
- ⑤ Проводим танцевальный вечер и идем в клуб

7. День – Едем на экскурсии, наслаждаемся красивыми видами, фотографируемся, а вечером обучаемся пению. **27.10.17**

В седьмой день мы:

- ① Выезжаем утром на экскурсии. Едем к водопадам, смотрим мартышек по пути и попадаем на озеро Бератан. (Вы сможете выбрать другую экскурсию на свой выбор)
- ② Участвуем в фотосессии Sunny wind
- ③ Проводим трепетный вечер, где учимся петь.

8. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры с тренерами в паре. Вечером мы играем в шарады. **28.10.17**

В восьмой день мы:

- ① Делаем утреннюю пробежку по берегу океана с нашими тренерами
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, проводим тренинг по подходящим нам цветам.
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с тренерами
- ⑤ Проводим внимательный вечер и играем в шарады

9. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденный отдых и вечерние тренировки + игры с местными в паре. Вечером мы едем смотреть на закат на Улувату. **29.10.17**

В девятый день мы:

- ① Делаем утренние элементы из йоги под расслабленную музыку
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, проводим дыхательную гимнастику
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с местными
- ⑤ Едем в красивейшее место смотреть закат, где ужинаем и обсуждаем следующий день отдыха

10. День – Едем на экскурсии, наслаждаемся красивыми видами, фотографируемся, а вечером отдыхаем в Шиша-баре. **30.10.17**

В десятый день мы:

- ① Выезжаем утром на экскурсии. Едем на рафтинг, обедаем, едем смотреть рисовые террасы (Вы сможете выбрать другую экскурсию на свой выбор)
- ② Участвуем в фотосессии Sunny wind
- ③ Идем в место, где можно ощутить красивейшую сторону Востока, посмотреть на танцующих красавиц и попробовать по желанию паровой коктейль.

11. День – Тренировки с 07:00 утра, дневная поездка на красивый берег и вечерние тренировки + игры с местными в паре. Вечером идем в новый ресторан. **31.10.17**

В одиннадцатый день мы:

- ① Делаем бёрпи из йоги под заряженную музыку
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Едем в красивейшее место - отдыхаем
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с местными
- ⑤ Делимся впечатлениями о прекрасном дне, кушаем вкусную еду и отдыхаем

12. День – Тренировки с 07:00 утра, обеденные вопросы по турнир, вечерняя подготовка к турниру. **01.11.17**

В двенадцатый день мы:

- ① Делаем утренние элементы из йоги под расслабленную музыку
- ② Тренируемся на берегу океана в группах по вашему уровню
- ③ Отдыхаем в отеле и набираемся сил, проводим дыхательную гимнастику
- ④ Тренируемся у океана и играем между собой с местными
- ⑤ Едем в красивейшее место смотреть закат, где ужинаем и обсуждаем следующий день отдыха

13. День – Турнир на весь день. **02.11.17**

В тринадцатый день мы:

- ① Жеребьевка с утра в отеле. Обязательный завтрак.
- ② Игры на 3 площадках до вечера с перерывом на вкусный обеденный ланч от SW.
- ③ Награждение на ужине, впечатления и отзывы.

14. День – Едем на экскурсии, наслаждаемся красивыми видами, фотографируемся, а вечером устраиваем вечеринку на пляже. **03.11.17**

В четырнадцатый день мы:

- ① Выезжаем рано утром на вулкан. Вкусно обедаем на горе, наслаждаемся термальными водами и отличной погодой (Вы сможете выбрать другую экскурсию на свой выбор)
- ② Участвуем в фотосессии Sunny wind
- ③ Идем на пляжную вечеринку с прекрасной музыкой.

15. День – Отдыхаем на пляже. Катаемся на доске по желанию, ходим по магазинам, играем в волейбол, купаемся в океане – полный релакс! **04.11.17**

В пятнадцатый день мы:

- ① Спим, завтракаем и выдвигаемся на пляж.
- ② Участвуем в фотосессии Sunny wind, играем на пляже, катаемся на серфе и загораем.
- ③ Ужинаем, подводим итоги, оставляем отзывы о поездке, фоткаемся с организаторами и участниками, делимся впечатлениями и думаем о следующей поездке вместе!

16. День – Отъезд. Скорее всего выезд будет ночью. Внимательно проверяем рейс и летим домой. **05.11.17**

В шестнадцатый день мы:

- ① Едем домой!