

# !! NEJLEPŠÍ AKCE SVÉ DOBY- CVIČENÍ VE FRANCII!!

## Dance In France, 24. 8- 2. 9. 2012

### Cena 6650Kč

Co může být lepší než moře, pláž, sluníčko, šarm Francie, Pole dance, Power joga, spousta cvičení a sexy tance!!

Vezměte kamarády, kamarádky, drahé polovičky a pojed'te s námi užít si poslední srpnový týden při největší akci své doby!!

*Azurové pobřeží , městečko St. Raphael:*



#### Poloha

Rezidence se nalézá v původní rybářské vesničce Saint Raphaël. Letovisko se nachází cca 60 km od Nice, 3 km od Fréjus, nedaleko pohoří Esterel - nádherné scenérie červených skal, zelené vegetace a modrého Středozemního moře.

Rezidence je situována v klidném prostředí v srdci 3 hektarového parku, cca 500 metrů od pláže v rezidenční čtvrti Boulouris, 3 km od centra Saint Raphaël

#### Hotel a Pokoje:

Komplex rezidence se skládá ze 170 apartmánů. K dispozici je recepce, venkovní bazén, dětské brouzdaliště, spa centrum (sauna, hammam, vířivky) nutná rezervace, fitnes, multisportovní hřiště, wifi připojení na recepci.

Studia a apartmány jsou kompletně vybaveny k pobytu u moře.

**Apartmán pro 5 osob - AP5**, cca 28 - 31 m<sup>2</sup>, plně vybavený kuchyňský kout (lednice, sklokeramické nebo elektrické plotýnky, mikrovlnná trouba, myčka na nádobí), obývací pokoj s rozkládací sedací soupravou se spaním pro 2 osoby, pokoj s manželskou postelí a rozkládací lůžkem nebo s patrovou postelí, koupelna s WC, TV za příplatek, většinou balkon nebo



#### Pláž:

Písčitá pláž se nachází cca 500 m od rezidence.

# !! NEJLEPŠÍ AKCE SVÉ DOBY- CVIČENÍ VE FRANCII!!

Hotel a pokoje:



**Stravování:** Bez stravování, každý apartmán má vlastní kuchyňku

**Sport a zábava:**

Garantujeme min. 3 lekce denně. Vyučovat se bude: **Pole dance, Power joga, Flirt dance, Zumba, Aqua aerobic, Gymstick, Pilates, Body styling, Flexi , Orient**

**Rozvrh lekcí se bude tvořit dle zájmu a pokročilosti účastníků, proto prosím připište do přihlášky lekce o které máte zájem a pokročilost.**

**Doprava:** Autobusem, který nám bude k dispozici po celou dobu pobytu. Fakultativní výlety domluvíme na místě-autobus nás zaveze kam budeme chtít a kdy budeme chtít!!

**Možnost výletů:** Provence, Saint Tropez, Monaco, Cannes, Nice, koupání nádherné scenérii červených skal pohoří Esterel a další.



# !! NEJLEPŠÍ AKCE SVÉ DOBY- CVIČENÍ VE FRANCII!!

**Pojištění:** CK Invia pojištěna proti úpadku, pobytové pojištění každý sám (cca 400Kč/pobyt)

## **Další Informace- Rezidence Les Mimosas**

Cena zahrnuje spotřebu energií a vody, ložní prádlo

Na místě se platí vratná kauce 300 EUR (za apartmán) a pobytová taxa cca 0,50 EUR os/den

Ložní prádlo v ceně, výměna za příplatek od 10 EUR, ručníky za příplatek 5,50 EUR

Dětská postýlka 25 EUR/týden

Domácí zvíře (malé) 35 EUR/týden

TV za příplatek 30-40 EUR/týden

Úklid provádí klienti sami nebo jej lze objednat za příplatek od 52 EUR

## **Cena za osobu:**

5 lůžkový pokoj – 6.650kč ( v ceně je doprava autobusem, tanec a cvičení, ubytování 7 nocí )

4 lůžkový pokoj - 7450kč ( v ceně je doprava autobusem, tanec a cvičení, ubytování 7 nocí )

Ceny jsou platné při plné obsazenosti pokojů.

## **Lektoři :**

### **Blanka Šťastníková**

Od roku 2003 orientální tanec Absolvované WS: Lenky Zychové (CZ), Katky Krejčové (CZ), Shereen (CZ), Aziza (USA), Amar Gamal (USA), Jillina (USA), Sandra (USA), Saida (Argentina)...

V roce 2008 jsem se stala finalistkou celostátní soutěže Miss Orient .

V roce 2009 jsem si udělala první certifikát instruktorky zumbu v německu s temperamentní ZES Martou Formoso a začala vyučovat tanec zumbu. Opět jsem se snažila získat co nejvíce zkušeností absolvovala jsem tyto další školení: Zumba Basic 2 (Lars Wensink, NL), Zumba Tonig ( Marlon Connor, NL), Zumba Atomic ( Izabela Kin, PL) a Zumba Gold (Daniela Česneková, SK). Na jaře roku 2010 jsem se také zúčastnila setkání zumba instruktorů v Holandsku a Masterclass se samotným zakladatelem zumbu s Beto Perezem.

Mou největší láskou a zároveň také největší výzvou je Pole dance, s tímto úžasným sportem jsem se seznámila při svých pobytech v zahraničí a následně jsem si v roce 2009 otevřela první pole dance studio v Brně a jedno z prvních pole dance studií v republice . Vydala jsem se do Anglie kde jsem absolvovala mezinárodně uznávaný kurz pro lektory pole dance. V současné době se věnuji pole dance na plno. Mými lekcemi prošlo již zpousty skvělých tanečnic a také současných lektorek. V roce 2011 jsem uspořádala dvě celovečerní show v brněnském Bobby centru, na kterých účinkovala světoznámá pole dance star Marion Crampe z Milan pole dance studio a Liza Szabo z maďarska. Obě tyto hvězdy také odučily v našem studiu několik workshopů. Na podzim roku 2011 jsem odjela do Italského Milan pole dance studia na lekce k Marion Crampe. Toto svou několika denní návštěvu jsem o měsíc později zopakovala a navštívila lekce dalších italských a francouzských hvězd Valerie Bunalume a Manuela Carneiro. Mnoho zkušeností mi také daly workshopy s ruským trenérem Alexandrem No a světovou šampionkou Laurence Hilsum.

### **Eliška Reková**

V dětství jsem se věnovala několika sportům, ale v roce 2004 se pro mě kvůli úrazu páteře stala nejdůležitější právě powerjóga. Zachránila mě a já se rozhodla ji více studovat a pomáhat i ostatním. Od roku 2006 jsem se stala lektorkou ve fitness centru Green gym, Majda

# **!! NEJLEPŠÍ AKCE SVÉ DOBY- CVIČENÍ VE FRANCII!!**

agency, Sfinx apod. Praxi mám i ze zahraničí (USA, Francie). Jen u powerjogy ovšem nezůstalo, a tak se moje specializace postupně rozšiřovala:

Gymstick diplom, 2010

Fitness instruktor (150h) CESA, VUT Brno, 2010

Core diplom-principy metody pilates CESA 2010

Stretch diplom CESA 2010

Balance diplom-metoda bossu CESA 2009

Aqua aerobic CESA 2009

Cvičení v těhotenství, BMSA, Energy studio Václava Krejčíka, Praha, 2008

Powerjoga advanced, BMSA, Energy studio Václava Krejčíka, Praha, 2007

Powerjoga basic 1.+2. stupně, BMSA, Energy studio Václava Krejčíka, Praha, 2006

Workshopy: Kundalini yoga, Asthanga yoga, Iyengar yoga

Již šestým rokem pořádám cvičení u moře (máme za sebou: Chorvatsko, Itálii, Francii, Řecko), tak pevně doufám, že se povede i letošní mega akce, kterou poprvé pořádáme dohromady s Blankou, abychom Vám navýšily možnosti cvičení a užily si spoustu zábavy.

**Jak se přihlásit?...**

**Protože se nám podařilo sehnat pro Vás nabídku takto levné dovolené ve Francii, potřebujeme vaše vyjádření či objednávku vědět co nejdříve. Nejlépe do týdne musíme provést závaznou rezervaci.**

Pro rezervaci prosím napište email na **danceinstitut@blanca.cz** nebo **Elissabetka@seznam.cz**, do tohoto emailu prosím připište Vaše kontaktní údaje (jméno, příjmení, adresu., email, telefon a rodné číslo), počet osob, lekce které preferujete a pokročilost. Rezervace bude provedena po zaplacení zálohy 2000kč /os.

V případě dalších dotazů prosím pište emaily na výše uvedené adresy nebo volejte na tel: **777346810.**

**Nenechejte si utéct tuto příležitost! Přihlaste se co nejrychleji a určitě můžete vzít i necvičící doprovod! Toto bude největší akce své doby- autobus jen pro nás!**

Pokud se nepodaří naplnit kapacitu, je nebezpečí, že se zájezd konat nebude a zálohy budou vráceny.