



ZANZIBAR

W DOBREJ FORMIE

TERMIN

15.06-25.06.2020

MOŻLIWOŚĆ WYDŁUŻENIA O 5 DNI!





*Zapraszamy Was na wyprawę na
rajską wyspę Zanzibar, położoną na
wschodnim wybrzeżu Afryki,
pachnącą przyprawami,
zachwycającą pięknymi plażami
i zawsze gorącą.*

Wyprawa będzie obfitować w atrakcje związane z lokalizacją, ale tym razem wyjazd będzie miał bardzo aktywny charakter. Dzięki współpracy ze **znakomitym trenerem personalnym, Elefteriosem Burlidisem, miłośnikiem biegów survivalowych, instruktorem fitnessu, pasjonatem sportów walki i aktywnego stylu życia**, proponujemy Wam spędzenie tygodnia lub dwóch na poznawaniu zakątków Zanzibaru połączonym z dopasowanym do potrzeb każdej uczestniczki i każdego uczestnika treningiem kondycyjnym, nastawionym na **podniesienie ogólnej wydolności, poprawę sprawności i utratę tkanki tłuszczowej**.

Każdego dnia proponujemy Wam sporą dawkę ćwiczeń fizycznych z elementami takimi jak treningi obwodowe, tabata, jogging, ćwiczenia z wykorzystaniem masy ciała i prostych przyrządów, poprawiających koordynację i podnoszących ogólną sprawność.

Do każdego z Was podejmiemy indywidualnie, dostosowując częstotliwość i intensywność ćwiczeń do możliwości.

Nie musisz obawiać się, że nie poradzisz sobie z treningami! Elefterios jest doświadczonym trenerem i dzięki wieloletniej praktyce będzie w stanie udzielić każdemu odpowiednich wskazówek skalując trudność oraz intensywność ćwiczeń, tak aby były one jak najbardziej efektywne.



Wszystkie ćwiczenia będziemy prowadzić na wolnym powietrzu, na plażach lub w zaciszach ogrodów, w których położony jest nasz hotel. Treningi będą się odbywały w dwóch sesjach, porannej i popołudniowej.

Na początku oraz na końcu wyjazdu każda uczestniczka i każdy uczestnik zostaną zmierzeni i zważeni, przeanalizujemy także skład masy ciała pod kątem zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej. Dzięki tym pomiarom będzie możliwa ocena postępów i efektów treningów.

Nie spoczniemy też w przerwach między treningami. **Zabierzemy Was w najpiękniejsze zakątki wyspy, perły Oceanu Indyjskiego.** Zanzibar w przeszłości był portugalską bazą handlową. **Słynie ze wspaniałych plaż, rafy koralowej i największych na świecie upraw goździków.**

Na niespełna 1,7 tys. km kwadratowych zamieszkuje około 700 tysięcy ludzi. Stara część stolicy - **Stone Town - jest wpisana na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.** To kolorowa i tętniąca życiem mieszanina stylów, kultur o bogatej przeszłości, na ślady której natykamy się na każdym kroku. Widać wyraźne wpływy kultury arabskiej, chińskiej, holenderskiej i brytyjskiej. To tutaj urodził się lider legendarnej brytyjskiej grupy Queen – Freddie Mercury.

Zanzibar jest potentatem w dziedzinie eksportu przypraw. Klimat umożliwiał uprawę goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu i pieprzu, dlatego jest często określany mianem Wyspy Przypraw. Dzisiaj to także wakacyjna wyspa – wspaniałe warunki naturalne i wysoki poziom usług turystycznych przyciągają tu miłośników dziewiczych plaż i pięknych krajobrazów. **Plaże mają piasek o zadziwiającej konsystencji białego pudru, a kolor oceanu jest niewiarygodnie szmaragdowy.**

GŁÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU NA ZANZIBAR

- treningi personalne pod okiem **profesjonalnego trenera**
- wypoczynek w komfortowym hotelu z basenem **nad oceanem**
- doskonała kuchnia - świeże ryby i owoce morza
- piękne plaże i snorkeling w przejrzystych wodach oceanu indyjskiego
- spotkanie z **żółwiami morskimi**
- zwiedzanie wyspy pod okiem **doświadczzonego przewodnika i znawcy Afryki**
- zwiedzanie kolonialnego miasta **Stone Town (opcja)** wpisanego na listę UNESCO
- **Spice Tour** - wycieczka na plantację przypraw **(opcja)**

- **Blue safari (opcja)** - rejs tradycyjną łodzią Dhow - snorkeling, plaże, lasy mangrowe, owoce morza
- **wycieczka rowerowa** po północnej części wyspy **(opcja)**
- nurkowanie i snorkeling - **wyspa Mnemba (opcja)**
- **plywanie z dzikimi delfinami (opcja)** - Kizimkazi
- wizyta w **Jozani Chwaka Bay National Park (opcja)** - tropikalny las z małpkami Gerezenka
- masaże i zabiegi w SPA **(opcja)**
- wycieczka na **Prison Island (opcja)** - rejs na wyspę do Sanktuarium Żółwi Olbrzymich

GOTOWI NA BUDOWANIE FORMY W AFRYCE?





LEGAL
NOMADS
THE ADVENTURE BEGINS





Więcej filmów z naszych
podróży na Vimeo





DZIEŃ 1,2

LECIMY DO AFRYKI!

Przed nami międzykontynentalny przelot do Tanzanii. Wylot z Warszawy zaplanowaliśmy w godzinach popołudniowych z lądowaniem następnego dnia rano na Zanzibarze. Po przybyciu na wyspę udamy się do ulokowanego **nad szmaragdowym oceanem i otoczonego piękną zielenią hotelu, który będzie naszą bazą treningową i wypadową.** Hotel zlokalizowany jest w północnej części wyspy nieopodal **uroczej miejscowości Nungwi.** Miejsce sprawia wrażenie enklawy o kameralnej, wręcz intymnej atmosferze i w niczym nie przypomina pełnych turystów resortów znanych z ofert biur podróży. Po zakwaterowaniu zjemy lunch i odpocznemy po trudach podróży.

Na miejscu, **obok Elefteriosa, będzie nad Wami czekał doświadczony przewodnik, dostępny przez 24 h na dobę.** Przed nami niepowtarzalne wrażenia, wspaniałe widoki, niesamowite przygody i treningi dostosowane do Waszych indywidualnych możliwości! **Witamy w Afryce!**

DZIEŃ 3

ZACZYNAAMY PRACĘ NAD FORMĄ!

Następnego dnia, wypoczęci po podróży, **rozpoczniemy sesję treningowe**. Pierwsza sesja odbędzie się rano, następnie po śniadaniu **dokonamy Waszych pomiarów, sprawdzimy wagę, masę mięśniową, tłuszczową, ilość wody w organizmie**. Wszystko po to, abyśmy poznali sytuację wyjściową i mogli na koniec ocenić jak dużo uda nam się osiągnąć!

Po obiedzie spędzimy czas nad oceanem i przy basenie, a po południu zaprosimy Was na drugi, już nieco **bardziej intensywny trening**.



NASZ TRENER

ELEFTERIOS BURLIDIS







DZIEŃ 4

SPICE TOUR NA ROWERACH!

Po porannym treningu i śniadaniu **przejdziemy do Stone Town (opcja)**, skąd udamy się **na rowerową wyprawę na plantację (opcja)**, gdzie będziecie mogli zobaczyć jak uprawia się słynne na cały świat przyprawy – **m.in. goździki, pieprz, wanilię, gałkę muszkatołową, cynamon, kurkumę i kardamon**. Wyprawę rozpoczniemy na wąskich uliczkach zabytkowego, wpisanego na listę **światowego dziedzictwa UNESCO miasta**. Następnie rowery załadujemy na dach lokalnego autobusu i przejdziemy w pobliże farmy. Kolejnych kilka kilometrów pokonamy **pedałując wśród palm i drzew** aż dojrzymy na autentyczną farmę, gdzie oprócz feerii zapachów przypraw znajdziecie też mnóstwo tropikalnych owoców.

Lunch zjemy na farmie, przygotowany ze składników tam uprawianych, zatem przygotujcie się na **dzień pełen wrażeń, nie tylko estetycznych, ale i smakowych!**

W drogę powrotną ruszymy trasą przez las zamieszkiwany przez małpy gatunku **Gerezanka Ruda i Koczkodan Czarnosiwy**. Jeśli dopisze nam szczęście spotkamy stada małp po drodze. **Gerezanka zamieszkuje wyłącznie Zanzibar**, więc będzie to jedyna okazja na obserwację tego gatunku w środowisku naturalnym!





A woman with long dark hair, wearing a red bikini, is performing a yoga pose on a sandy beach. She is in a side angle pose, with one leg bent and the other extended, her arms reaching upwards and outwards. The background shows a clear blue sky, a turquoise ocean with a small wave, and a sandy beach.

DZIEŃ 5

TRENUJEMY DALEJ!

Tego dnia nie odpuszczamy. Czekają nas **dwa, intensywne treningi**, a w przerwie relaks na plażach i przy basenie i czas na regenerację.



DZIEŃ 6

MORSKIE PRZYGODY I PODWODNE SAFARI!

Dzień rozpoczynamy tradycyjnie treningiem i po śniadaniu **ruszamy w kierunku Fumby**, gdzie zaokrętujemy się na **tradycyjną, drewnianą łódź zwaną dhow** i wyruszamy w rejs o nazwie **Blue Safari (opcja)**. Jest szansa, że żeglugę umili nam towarzystwo **delfinów**. Przy dobrej pogodzie będzie można zobaczyć w oddali zarys afrykańskiego kontynentu oddalonego o około 40 km.

Przenośna lodówka z chłodnymi napojami pomoże w naszych zmaganiach ze słońcem. Łodzie zacumowane przy jednej z **małych piaszczystych wysepek** będą na nas czekać, podczas gdy zajmiemy się eksploracją podwodnego świata. **Snorkeling to jeden z najprzyjemniejszych sportów na Zanzibarze**. Przeniesiemy się na chwilę w podwodny świat rafy koralowej i jej mieszkańców. Na wyspie Kwale zjemy lunch w cieniu drzew. **Grillowane owoce morza** to oczywisty wybór. Tutaj spędzimy około trzy godziny relaksując się. W drodze powrotnej odwiedzimy **lagunę pełną mangrowców**. Wszyscy czujący się na siłach będą mogli wśród nich popływać. Do hotelu wrócimy późnym popołudniem.







LEGAL
NOMADS
THE ADVENTURE BEGINS

A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sun is a bright orange orb on the horizon, reflecting on the wet sand and the calm sea. To the left, a dark silhouette of a lighthouse is visible among trees. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale blue at the top. The foreground shows the textured, wet sand of the beach with some seaweed.

DZIEŃ 7

TRENING I REGENERACJA

Dzisiaj dwa treningi przedzielone regeneracją na plaży lub przy basenie. **Hotel posiada też część SPA**, z której można skorzystać, na pewno pomoże to w regeneracji!



DZIEŃ 8

WYPRAWA ROWEROWA

Po porannym treningu będzie chwila czasu na regenerację. Wczesnym popołudniem, po lanczu, udamy się na kilkugodzinną **wyprawę rowerową po północnej części wyspy.**

Przejedziemy przez **malownicze wioski**, zobaczymy **portugalskie ruiny po szesnastowiecznych budowlach**, zażyjemy kąpieli w krystalicznie czystej wodzie w jaskini, zobaczymy też **niedawno odkryte koralowe jaskinie!**



LEGAL
NOMADS
THE ADVENTURE BEGINS



DZIEŃ 9

WYPOCZYNEK I REGENERACJA

Najbliższy dzień spędzimy aktywnie na terenie hotelu. Rano trening, później regeneracja, wypoczynek na plaży i popołudniowy trening.





DZIEŃ 10

POWRÓT DO DOMU LUB... SPOTKANIE Z ŻÓŁWIAMI

Dziesiątego dnia pożegnamy tych, którzy wybiorą opcję krótszego pobytu, pozostających czekają kolejne atrakcje. Osoby wracające do domu udadzą się po śniadaniu na lotnisko skąd wylecą do kraju i wylądują następnego dnia w Warszawie.

Jednym z miejsc godnych zobaczenia w **Nungwi**, czyli miejscowości, w której będzie nasza baza, jest **założone w 1993 akwarium, którego głównym zadaniem jest ochrona żółwi morskich** oraz edukacja. Ośrodek uczy okolicznych rybaków jak unikać przypadkowego łapania żółwi w sieci i jak uwolnić niechcący schwyte zwierzę. Dla chętnych możliwa wycieczka na Prison Island do Sanktuarium żółwi olbrzymich (**opcja**), które zostały przywiezione na wyspę w 1919 roku w darze od brytyjskiego rządu Seszeli w liczbie 4 sztuk. Dziś żyje ich tam kilkadziesiąt sztuk, a najstarszy z nich ma 192 lata! Oprócz tego, tradycyjnie, dwa treningi w ciągu dnia, poranny i popołudniowy





DZIEŃ 11,12 NA KOŃ!

Oczywiście dzień rozpoczniemy jak zwykle porannym treningiem. Po południu podzielimy się na dwie grupy. Jedna grupa zostanie w hotelu na popołudniowym treningu, podczas, gdy druga **wybierze się na konną przejażdżkę (opcja)**, której częścią będzie **wspólna kąpiel ze zwierzętami w oceanie!** Następnego dnia grupy zamienią się miejscami. Pozostałą część dnia wypełnią nam plażowanie i wypoczynek na plaży.



DZIEŃ 13 ZABAWY Z DELFINAMI

Dzisiaj porannego treningu nie będzie. Wczesnym rankiem ruszymy w kierunku południowej części wyspy do **wioski Kizimkazi (opcja)**, gdzie przy odrobinie szczęścia będziemy mogli zobaczyć **dzikie delfiny oraz popływać w ich towarzystwie**. W wodach w pobliżu wioski można spotkać **dwa gatunki delfina – butlonosego i garbogrzbietą**. Będzie okazja wskoczyć do morza i popływać w towarzystwie tych inteligentnych i przyjaznych zwierząt!

W drodze powrotnej będziemy podziwiać ostatni, **nietknięty przez człowieka las na Zanzibarze, Jozani Chwaka Bay National Park (opcja)**, a w nim dziko żyjące, ale nie bojące się człowieka stada małp Gerezanek.



DZIEŃ 14

TRENUJEMY DALEJ

Poranny trening w hotelu i do popołudnia relaks przy plaży. Popołudniowy trening będzie okazją do dokonania porównawczych pomiarów, żebyście mogli **ocenić efekty swojej intensywnej pracy**. Wieczorem pójdziemy do **najlepszej włoskiej restauracji na Zanzibarze, na pożegnalną kolację**.



LEGAL
NOMADS
THE ADVENTURE BEGINS





DZIEŃ 15

OSTATNI DZIEŃ NAD OCEANEM

Rano ostatnia okazja na spacer po plaży i **kąpiel w ciepłych wodach Oceanu Indyjskiego**.

Transfer na lotnisko i **wylot do Polski**. Lądowanie przewidywane jest następnego dnia.





DZIEŃ 16

LĄDOWANIE

Przylot do Polski i pożegnanie na lotnisku.

ELEFTERIOS BURLIDIS



Trener personalny, miłośnik biegów survivalowych, instruktor fitnessu, pasjonat sportów walki i aktywnego stylu życia

O sobie mówi:

Intensywna i systematyczna aktywność fizyczna towarzyszy mi od najmłodszych lat.

Pierwsze kroki w sporcie stawiałem już w pierwszej klasie szkoły podstawowej, od tamtego momentu metodą prób i błędów oraz przy pomocy rozpowszechnionej wiedzy, staram się trzymać swoje ciało na maksymalnych obrotach, skupiając się na wszystkich cechach motorycznych w jakie obdarzyła nas natura, zapożyczając elementy treningowe z wielu dziedzin sportowych.



ZANZIBAR

W DOBREJ FORMIE

TERMIN

15.06-25.06.2020

OPCJA +5 DNI DO 30.06

KOSZT UCZESTNICTWA

6990 zł + LOTY

OPCJA (+5 DNI) +1690 zł



LEGAL
NOMADS
THE ADVENTURE BEGINS

CENA ZAWIERA

- wszystkie transfery
- treningi pod okiem profesjonalnego trenera
- opiekę doświadczonego i przygotowanego merytorycznie lidera, który zadba o wspaniałą atmosferę
- śniadania i obiadokolacje
- noclegi w pięknie położonym, przy samym oceanie, klimatycznym hotelu 4* - Pokoje 2-osobowe..
- wszystkie atrakcje ujęte w programie poza tymi z dopiskiem **(opcja)**
- wizę do Tanzanii
- ubezpieczenie ERGO Ubezpieczenia Podróży – TIP PLUS, 40 000 EUR, KR 5000 EUR, NNW 30 000 PLN

CENA NIE ZAWIERA

- przelotów na trasie Warszawa - Zanzibar - Warszawa liniami Emirates (ok. 2800 zł)
- Napoje i alkohol, zwyczajowe napiwki

DODATKOWE ATRAKCJE UJĘTE W PROGRAMIE JAKO OPCJA **(opcja)**

- zwiedzanie kolonialnego miasta Stone Town i Spice Tour - wycieczka na plantację przypraw - 60 USD
- Blue safari - rejs tradycyjną łodzią Dhow - 60 USD
- wycieczka rowerowa - 45 USD
- pływanie z dzikimi delfinami - 85 USD
- wizyta Jozani Forest - 65 USD
- jazda konna z kąpielą w oceanie, dzień - 85 USD
- wycieczka na Prison Island do Sanktuarium żółwi olbrzymich - 65 USD
- nurkowanie i snorkeling dowolnego dnia wyjazdu - wyspa Mnemba - Cena zależna od wybranego pakietu 50 - 150 USD
- Masaże i zabiegi w SPA

Ten folder nie jest ofertą sprzedaży w rozumieniu prawa handlowego. Program może ulec zmianom z powodu siły wyższej lub w wyniku obustronnego uzgodnienia. W takim przypadku będziemy proponować alternatywne (równomierne finansowo) rozwiązania zastępcze. Nierównoważne finansowo rozwiązania wymagają dopłaty nadwyżki w stosunku do obliczonego kosztorysu. Wszelkie prawa do tekstu, programu i zdjęć użytych w folderze są zastrzeżone.

Z prawdziwą przyjemnością polecam wyprawy organizowane przez. Namibia to dziewiczy, ale niesamowicie piękny kraj, dzięki profesjonalizmowi i doświadczeniu organizatorów nic nie odwracało mojej uwagi od jej pięknych krajobrazów. Dziękuję za wspaniałą atmosferę, a przede wszystkim prawdziwą pasję ekipy.

MATEUSZ POZNAŃSKI

Dyrektor Banku - ING Bank Śląski

Drugiego dnia wieczorem w Botswanie na kamping "przyczłapał" sobie dość potężny czarny nosorożec i wystarczyło zrobić 5 kroków żeby go klepnąć w tyłek. I tak zaczęła się moja przygoda...

IZABELA SZYMAŃSKA

uczestniczka Projektu Botswana

Moje wszelkie oczekiwania dotyczące tego wielkiego kawałka Afryki się spełniły, a moje ego zostało w pełni zaspokojone, tym co zobaczyłem, przeżyłem i tym co przygotowano dla mnie w Namibii. Auta terenowe, namioty i doborowe towarzystwo – to prawda, spełniły się moje marzenia

PIOTR DEUTSCH

Prezes firmy ProOffice

Moje oczekiwania co do wyprawy zostały zrealizowane już w drugim dniu, a pozostałe dni to kolejne dawki niezapomnianej i niewiarygodnej przygody i pozytywnej energii. Ludzie, zwierzęta, krajobrazy – wszystko było niesamowite. Ich doświadczenie, wiedza, profesjonalizm oraz dobroć i prawdziwość sprawi, że będzie to wasza najlepsza w życiu przygoda.

BARTEK RYSAK

uczestnik Projektu Namibia

Jeśli poszukujecie wygod, paskudnych drinków z all-inclusive i basenów z podgrzewaną wodą, to zdecydowanie odradzam. Jeśli natomiast chcecie doświadczyć traperskiej przygody, zanurzyć się głęboko w Afryce, zobaczyć jak naprawdę wygląda życie rdzennych mieszkańców tego ogromnego kontynentu, zajrzeć w miejsca, gdzie turyści nie zaglądają i to wszystko we wspaniałej atmosferze pionierskiej przygody, to trafiliście pod właściwy adres.

MICHAŁ TRUCHANOWICZ

Microsoft, Key Account Manager

Mega ludzie. Wszystkie chwile z nimi spędzone są warte całego worka kolumbijskich peso.

GRZEGORZ SŁOWIŃSKI

uczestnik Projektu Kolumbia



IGOR OLEJNICZAK

PRZEWODNIK

+48 501 740 604

igor@legalnomads.pl



ARTUR MAKOWSKI

PRZEWODNIK

+48 600 008 967

artur@legalnomads.pl

www.legalnomads.pl



PRZYGODA CZEKA, NIE ZWLEKAJ!
MAMY TYLKO 14 MIEJSC :)

