

◀ *Dobó Ági &  
Kiss Doris  
all inclusive  
pilates  
tábora*

Costa Rica Téged hív!

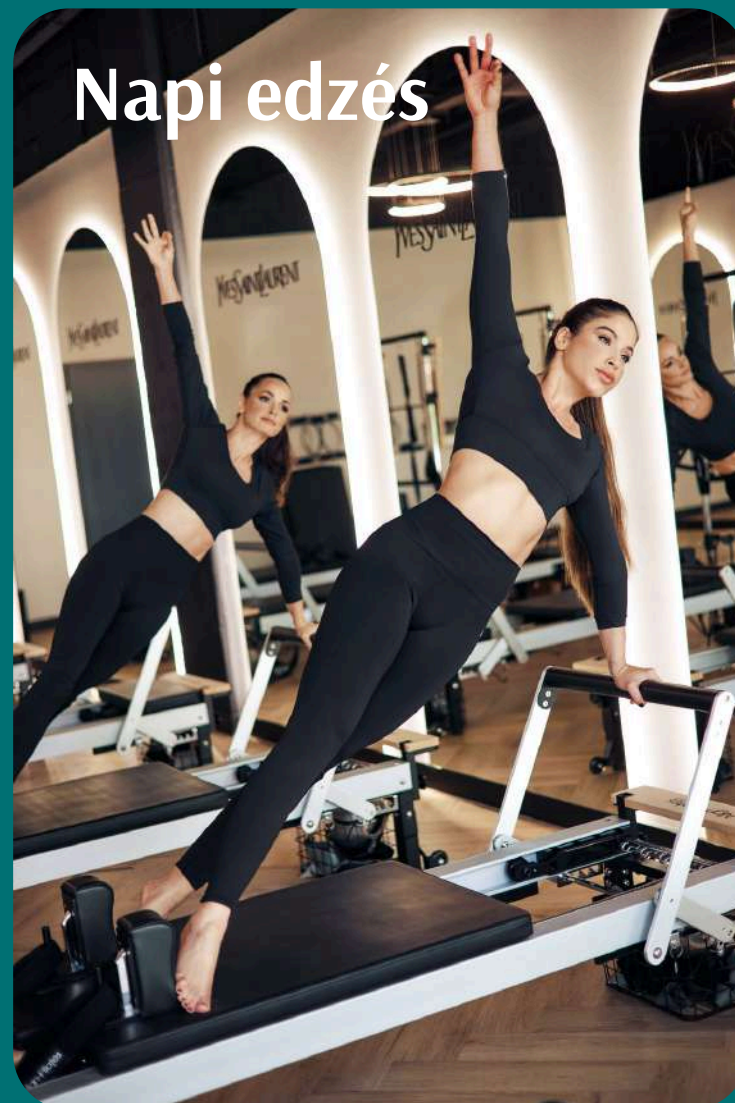
ÍME A RÉSZLETEK →



*Bízd ránk!  
Gyere velünk!*

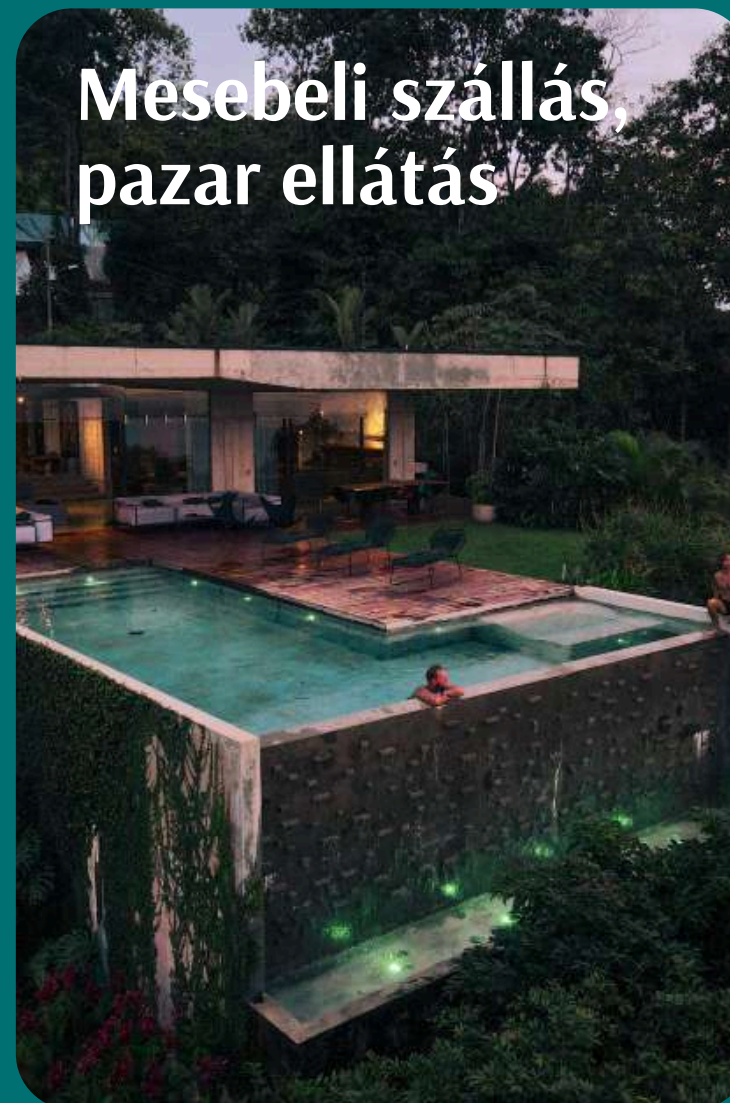


**Napi edzés**



Csakis önmagadra  
fókuszálva, naponta akár  
2 pilates órán is részt  
vehetsz, hogy testedet-  
lelkedet is ápolva újulj  
meg! De ne aggódj,  
pihenni is bőven lesz  
időd!

**Mesebeli szállás,  
pazar ellátás**



Costa Rica egyik  
leglenyűgözőbb  
villájában lakhatsz, az  
esőerdő közepén,  
mégis mindössze pár  
percre a Csendes  
óceántól, ami  
látványával és  
energiájával is feltölt  
majd!

**Bakancslistás  
programok**



Olyan élményekkel  
gazdagodhatsz, melyek  
mindegyik egy életre  
szól! Kristálytisza  
vízesésben úszva, vagy  
akár a szörföt életedben  
először kipróbálva,  
sétálva a helyi farmerek  
piacán tapasztalhatod  
meg a tiszta élet érzését



# *Amit kínálunk **Neked:***

Teljes ellátást, 6 különböző fantasztikus aktivitást,  
minden napi pilates edzéseket





Doris gondoskodni fog arról,  
hogy testileg a legjobb  
formátokba kerüljetek,

Ági arról, hogy fantasztikusakat  
egyetek és igazán otthon  
érezzétek magatokat,

Costa Rica pedig arról, hogy  
megtapasztaljátok egy olyan  
tisztta életet, kapcsolódva  
önmagatok legjobb verziójával,  
és a természettel, ahogyan  
talán még soha előtte nem  
tettétek!





# Természeti *Kalandok*



Manuel Antonio Nemzeti Park

Fedezd fel a világ legváltozatosabb állatparadicsomát, ahol mintegy 109 emlősfaj és 184 madárfajél egy helyen, köztük lajhár és négy majomfaj, majd pihend ki a sétádat az ország egyik legszebb tengerpartján, ami a parkban található.



Helyi életérzés

PURA VIDA! - vagyis tiszta élet! Ami nem csak egy frázis, ahogyan a helyiek köszöntenek, vagy épp búcsúznak, hanem a szemlélet, ahogyan élnek. Éld át a világ egyik hivatalosan is legboldogabb országának könnyedségét, ahol úgy fogod érezni, minden és mindenki azért van, hogy Te boldog légy!



Tiéd a világ!

Élj, és tapasztalj meg olyan élményeket, mint még soha! Lásd a buja esőerdőket az egyik legkülönlegesebb perspektívából, és lépj ki a komfortzónádból akár 1 km hosszú drótkötélpályákon csúszva a dzsungel felett, a fák között. Próbáld ki Costa Rica egyik TOP élményét, a ziplinet!

# A TÁBOR TERVEZETT PROGRAMJA

2025.november 24 - december 1.

| Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda                                                                                                                                                                                                | Csütörtök                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Budapest- San José repülőút<br>(javasolt járat: Swiss Air)<br><br>Érkezés helyi idő szerint este<br><br>Könnyű vacsora                                                                                                                                    | 7:00 - 8:00 pilates<br>8:00- 9:30 reggeli, pihenés,<br>készülődés<br>10:00- Catarata Uvita vízesés + mini<br>pillangókert a térség leghírese kék<br>óriáspillangójának megcsodálása<br>szupermarket<br>13:30 - Ebéd, szabadidő<br>16:30- 17:30 Pilates<br>18:30 vacsora | 7:00 - 8:00 meglepetés edzés<br>8:30 reggeli, pihenés, készülődés<br>10:00 tengerpart (apály- dagály<br>függően kezdő szörfoktatás, de./ du.<br>13:30 ebéd a parton<br>16:30 pilates<br>18:00 vacsora | 6:00- 7:00 pilates<br>7:00 - 8:00 reggeli,készülődés<br>8:00 Manuel Antonio Nemzeti Park<br>kirándulás egész napos<br>ebéd<br>16:30 - 17:30 opcionális pilates<br>18:00 vacsora |
| Péntek                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap                                                                                                                                                                                              | Hétfő                                                                                                                                                                           |
| 7:00 - 8:00 közös séta/ kocogás,<br>könnyű torna az óceánparton<br>8:00 reggeli, pihenés, készülődés<br>10:00 Dominical Farmer's Market<br>13:30 ebéd<br>15:30 - 16:30 pilates<br>17:00 snack<br>17:15 éjszakai túra az esőerdőben<br>vacsora a túra után | 7:00- 8:00 pilates<br>8:00- 9:00 reggeli, készülődés<br>10:00 - ZIPLINE túra, snack<br>cc. 14:30 ebéd<br>időjárás függően vasi a parton,<br>tábortűz, stb.                                                                                                              | reggeli<br>egész napos chill<br>13:00 ebéd<br>18:00 vacsora<br>(ha előző nap az idő nem engedi,<br>akkor ma vasi a parton, tábortűz,<br>stb.)                                                         | reggeli<br>pakolás<br>cc. 12kor indulás a reptérre<br>SJO - BUD hazaút                                                                                                          |



# *Részvételi díj*

**749 000 Ft / fő**

## **Amit az ár tartalmaz:**

7 éjszaka szállást, franciágyas szobákban történő elhelyezéssel  
napi 3 étkezést

reptéri transzfert, transport szolgáltatásokat a közös programokra

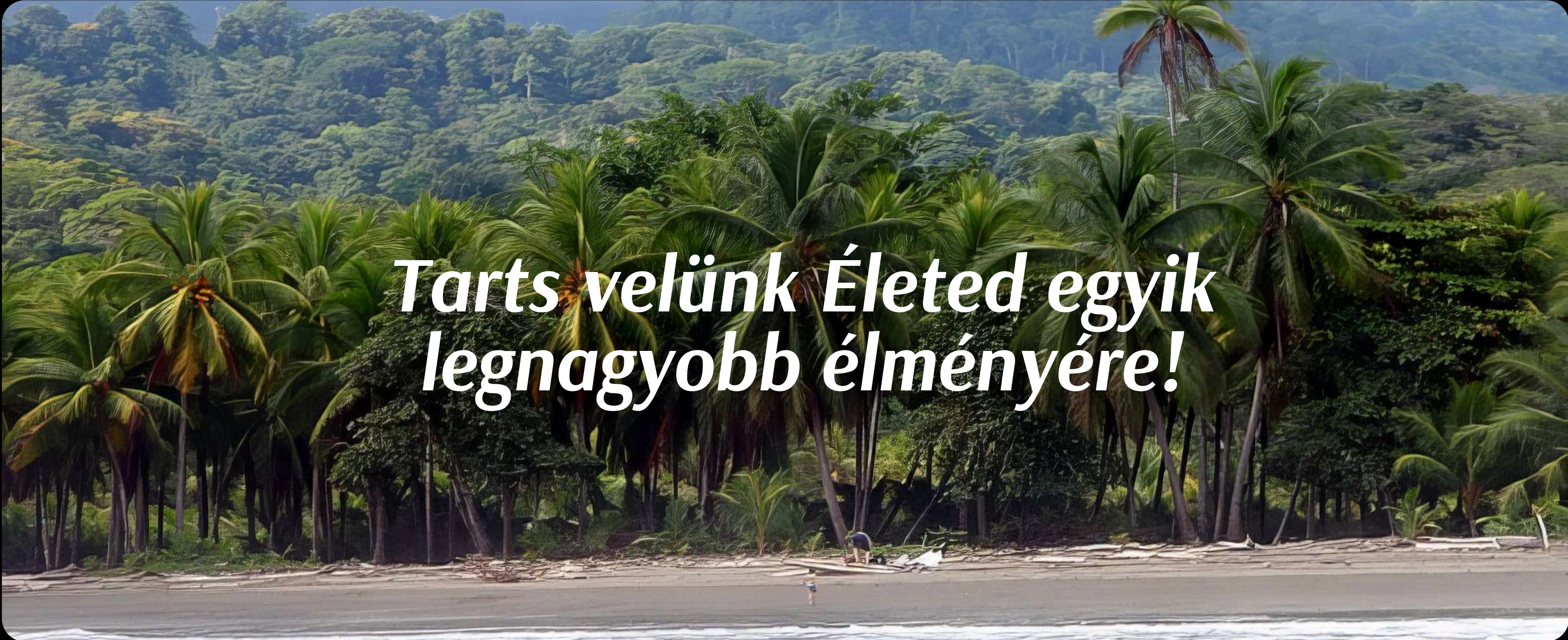
6 különböző fakultatív program díját: Catarata Uvita, Manuel Antonio Nemzeti  
Park, 1 alkalom kezdő szörfoktatás, zipline, esőerdő night walk, Dominical  
farmer's market

## **Amit az ár NEM tartalmaz:**

A repjegyedet Costa Ricára, San Jose városába Budapestről. De ebben is segítségedre  
leszünk, hogy a Csapat együtt utazhasson, és a lehető legjobb feltételekkel vásároljon  
jegyet! A Montana Tours, vagyis hivatalos utazási iroda partnerünk szívesen segít!

Valamint az utasbiztosításodat!





***Tarts velünk Életed egyik  
legnagyobb élményére!***

**Phone**

06 62 551 991

**Email**

agi.doris.pilates@gmail.com

**Social**

