

Tenerife Active Camp for Body & Soul

16. – 23. APRÍL 2026

ČÍSLO LETU: xxx

PRÍLET: 16.4.2026

UBYTOVANIE:

Hotel Alexandre Troya****, Tenerife

ODLET:

23.4.2026



16.4.2026

Odlet z Viedne o 11.45 h
Prílet Tenerife o 16.00 h
Transfer do hotela a check-in v Hoteli Alexadre Troya, Tenerife
Voľný program



17.4.2026

Ráno - Welcome Move

Jemný štart campu. Ranný „wake-up“ pre telo, ľahký spoločný výbeh v pohodovom tempe a pohyb vonku. Program je vhodný pre úplných začiatocníkov aj mierne pokročilých.

Večer – Evening Reset Flow

Pilates & strength mix zameraný na aktiváciu core, uvoľnenie po cestovaní a príjemné naladenie tela na ďalšie dni.

ČÍSLO LETU: 1234 56789

PRÍLET: 16.4.2026

UBYTOVANIE:

Hotel Alexandre Troya****, Tenerife

ODLET:

23.4.2026



18.4.2026

Dopoludnia – silový tréning vo fitku

Zameranie na stabilitu, kontrolu pohybu a funkčnú silu využiteľnú v bežnom živote.

Celodenný výlet – plavba katamaránom Masca

Pozorovanie delfínov a veľrýb, plavba popri útesoch Los Gigantes, kúpanie v zálive Masca, obed a nápoje na palube.



19.4.2026

Regeneračný pilates – reset chrbtice a silný core.

Restore Pilates je náš secret weapon na regeneráciu. Je to pokojná, kontrolovaná lekcia, ktorá krásne uvoľní telo, rozhýbe chrbát a bedrá a zároveň dá telu presne toľko aktivácie, aby sa cítilo lepšie – nie unavenejšie.



20.4.2026

Ráno – movement na pláži pri východe slnka

Plynulý Animal Flow pohyb zameraný na mobilitu, silu a koordináciu.

Výlet – Masca hike & návrat loďou

Túra roklinou Masca až k oceánu, následne návrat loďou do Los Gigantes.

ČÍSLO LETU: 1234 56789

PRÍLET: 16.4.2026

UBYTOVANIE: Hotel Alexandre Troya****, Tenerife

ODLET: 23.4.2026



21.4.2026

Dopoludnia – kruhový tréning vo fitku

Zábavný tréning na viacerých stanoviskách, každý si nastaví vlastnú intenzitu.

Večer – Yoga pri západe slnka na pláži

Plynulá joga, uvoľnenie tela aj mysle, práca s dychom.



22.4.2026

Beh El Palmar & Rasca

Posledný spoločný tréning bude mať krásnu atmosféru – každý si odbehne to svoje podľa úrovne a pocitu, bez stresu a bez porovnávania. Toto je presne ten deň, keď sa ľudia radi prekvapia tým, ako dobre sa vedia hýbať, keď sú v správnom prostredí.

Voliteľné:

Loro Parque – celodenný výlet (115 €)



23.4.2026

Odlet z Tenerife o 16.45 h
Prílet do Viedne o 22.45 h
Pred odletom voľný program