

# Оздоровительный тур и подъем на Розовые скалы

## Цена

4200 руб

## Что входит в цену

В стоимость входит: проезд, сопровождение инструктора, пикник, занятие пилатесом, экскурсия на скалы и к ремесленнику.

*Теги: Туры по Башкирии*

## Программа тура

08.00 - выезд из Уфы с ост. Спортивная по 50 лет СССР.

11.00 – занятие пилатесом с учетом особенностей женского тела, с акцентом на проработку мышц таза, грудной клетки и элементами мягкой растяжки (1,5 часа). Сертифицированный тренер Дарья Буянова проведет мастер класс по самомассажу стоп и правки таза. Занятие пройдет на территории ретрит-базы «Джан Туган».

13.00 - прибытие и прогулка на Розовые скалы и возвращение к месту стоянки (5 км).

15.30 - пикник на природе. Если будет хорошая погода – будет возможность искупаться в Инзере.

17.30 - Дегустация меда у местного ремесленника. Можно будет купить медовую продукцию за доп. плату. С Вами поделятся историей переезда в Башкирию, какие продукты пчеловодства производятся, что такое "сон на ульях" и как можно построить уникальный круглый дом! Очень интересные люди живут с нами по соседству! Об этом и узнаем!

18.30 - выезд в Уфу

21.00 - прибытие в город

## Что берем с собой?

удобная одежда для катания

шапка + варежки/перчатки

солнцезащитные очки

одежда для дома и сна

тапочки для дома

средства гигиены, мыло, влажные салфетки, полотенце

перекус в дорогу

небольшой термос (чай/кофе можно будет брать с собой на трассы)

небольшой рюкзак

личная аптечка при необходимости

личные документы (паспорт, мед. полис)

фотоаппарат/GoPro

хоба