



RETIRO FITNESS 24

P L A N I R E N E





01 BIENVENID@

02 DONDE VAMOS

03 ACTIVIDADES

04 OÍDO EN COCINA

05 CONTACTO Y RESERVA

BIENVENID@

Hola! Soy Irene la organizadora de este divertido evento. Además de ser entrenadora personal, soy experta en nutrición y dietética, y monitorea de yoga. Mi principal objetivo es conseguir acercarte un poco más al fitness. Fitness es un estado generalizado de bienestar y salud física, logrado no solo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. Así que mi propuesta son unas vacaciones activas, a la vez que cuidamos de nuestra alimentación. Y si nos ponemos más fuertes, todavía mejor!



¿DONDE VAMOS?

A la sierra de Cádiz! Un rincón de Andalucía que te cautiva por su belleza e historia. Nuestro alojamiento se encuentra en Algodonales. En una preciosa casa antigua y rehabilitada, con piscina privada. Consta de 5 habitaciones dobles con cuarto de baño cada una.

Haremos actividades en el alojamiento y en sus proximidades como es el embalse de Zahara - El Gastor.



ACTIVIDADES

Nuestro retiro comienza un Viernes 21 a partir de las 16h y finaliza el Domingo 23 a las 17h

Nos mantendremos activos con diferentes tipos de entrenamientos como Yoga, Movilidad y Plan Irene.

Tenemos el permiso para hacer un sendero acuático en Zahara de la Sierra. Iremos caminando por dentro del río y nos bañaremos en sus pozas.

Con motivo de la luna llena y noche de San Juan haremos una salida nocturna con el kayak y una hoguera para quemar nuestros deseos

Ejercicio sobre tabla de paddle surf

Charla sobre alimentación, suplementación y ayunos.



OÍDO COCINA

El Plan Irene promueve el ayuno intermitente 16/8 pero para el retiro será opcional.

Durante todo el fin de semana, nuestra alimentación será cuidada y de alta calidad, con productos de temporada y ricos en proteínas.

Nuestro experto cocinero @victor_cocinillas nos elaborará deliciosas recetas fitness que nos nutrirán y saciarán.

Hay opción para los que sufren de intolerancias a algunos alimentos. Notificármelo por favor.



CONTACTO Y RESERVA



Plan Irene

- 654269354
- www.planirene.com

Reserva

- Nombre y Apellidos
- Señal por bizum de 50€ el resto en efectivo

230
€

EL EQUIPAJE

Recomendaciones

- Varios cambios de ropa deportiva para el verano
- Neopreno finito y zapatillas viejas
- Botella de agua y un tupper para un poke para llevar.
- Repelente de mosquitos y protector solar
- Alguna sudadera finita
- Chanclas y calzado deportivo
- Varias mudas y calcetines
- Un look en blanco (opcional)
- Gorra o sombrero para protegerte del sol
- Bañador y toalla de playa



Consideraciones

Al estar todo el día en movimiento te recomiendo que lleves varios cambios de ropa cómoda, al igual que del calzado.

El sendero va por dentro del río y el agua estará bastante fría así que un neopreno finito y una zapatillas viejas son ideales para esta actividad.

Como haremos nuestra noche de San Juan traete un modelito en blanco

No olvides ni la toalla, ni el bañador, ni las ganas de pasartelo en GRANDE



DÍA 1

LLEGADA AL ALOJAMIENTO

A partir de las 16:00h

Llegada al alojamiento

18:00 a 19:00

Juegos de presentación

19:30h a 20:30h

Yoga

21:00h - 22:00h

Cena

22:00h

Tiempo libre y descanso



DÍA 2

PASEMOS A LA ACCION



● **08:30h - 9:30h**

Despierta con Plan Irene

● **9:30h - 10:00h**

Desayuno

● **10:30h - 15:00h**

Sendero

● **15:30h - 16:30h**

Comida

● **16:30h - 18:00h**

Tiempo libre en piscina y descanso



● **18:00h - 19:30h**

Charla sobre alimentacion, suplementación y ayunos + taller culinario

● **20:30h - 22:30h**

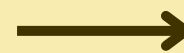
Salida nocturna en kayak

● **23:00h - 00:00h**

Cena

● **00:00h**

Hoguera San Juan con quema de deseos



DÍA 3

CARPE DIEM



● **09:00h-9:30h**

Desayuno

● **9:30h - 10:00h**

Salida del alojamiento + preparación de tappers

● **11:00h - 12:30h**

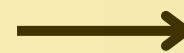
Entrenamiento sobre Paddel board

● **13:00h - 17:00h**

Llegada a la playita con hora libre para comer y una actividad al estilo Plan Irene

● **17:00h en adelante**

Feel free





BUEN VIAJE

POR PLAN IRENE