

Informations Presse

Découvrir le concept innovant « Bootcamp » avec SpaDreams

L'équilibre parfait entre motivation, exercice physique, alimentation saine et relaxation

Francfort, le 18 Décembre 2014. Le « Boot Camp » compte parmi l'une des méthodes de remise en forme les plus tendances actuellement. Il combine idéalement motivation, exercice, nutrition et relaxation pour perdre du poids de façon saine et agréable, pour augmenter son endurance et apprendre à intégrer un entraînement physique régulier à son quotidien. SpaDreams, Tour Opérateur Santé innovant, vient juste d'intégrer à ses destinations deux nouveaux complexes hôteliers spécialistes du boot camp. Il s'agit de : **BeastFit Asie Pinnacle Grand Resort & Spa***+** en Thaïlande et **EPIC SANA Algarve ******* au Portugal.

Au bord de la plage de Na Jomtien, tout près de la ville thaïlandaise de Pattaya, le complexe hôtelier **BeastFit Asie Pinnacle Grand Resort & Spa***+** propose un programme unique d'entraînement boot camp pour la remise en forme et la perte de poids. Le séjour « remise en forme tout compris » peut être réservé à partir de 1169 € par personne et comprend sept nuits en chambre double et un entraînement avec - selon le magazine-santé « Men's Health 2012 » - le meilleur entraîneur de fitness de Thaïlande.

En plus d'un programme varié de remise en forme avec ses exercices quotidiens tels que la marche rapide, l'initiation au système d'entraînement TRX ou le beach-volley,



un entretien personnalisé de début et de fin de séjour (briefing/débriefing) avec évaluation par l'entraîneur du niveau de forme physique et de la composition corporelle est compris, ainsi qu'un programme nutritionnel hebdomadaire et trois massages bien-être par semaine. Excursions et régime alimentaire basse

calories (servi dans les restaurants proches) sont également inclus au séjour.

www.spadreams.fr/beastfit-asia

Les amateurs de Boot Camp qui souhaitent des destinations de proximité pourront se faire plaisir au Portugal à l'**EPIC SANA Algarve *******. Ce complexe hôtelier ouvert en 2013, est situé sur la plage de Falésia et s'étend sur un domaine paysagé de huit hectares.



Grâce au concept « Boot Camp » ici, pour une semaine, à partir de 2193 € par personne, les clients entretiennent leur forme physique et augmentent leur endurance; ils apprennent à intégrer un entraînement physique régulier à leur quotidien. Un programme global avec des exercices quotidiens tels que : entraînement militaire, cyclisme, stretching, cardio et boxe, ainsi qu'un atelier sur le thème « Vie active et alimentation saine » viennent compléter cette semaine d'exception. La détente est proposée à la piscine de relaxation, au sauna, au bain de vapeur et à la piscine intérieure. Une délicieuse cuisine santé portugaise est servie aux trois restaurants de l'hôtel. (www.spadreams.fr/epic-sana)



L'hôtel cinq étoiles **The BodyHoliday Le Sport** à Sainte-Lucie n'est pas un nouveau venu au catalogue SpaDreams, mais il offre aussi le concept « Boot Camp ». Criques romantiques, eau cristalline, climat agréable toute

l'année et forêt tropicale vous attendent sur cette île des Antilles, dans ce complexe de luxe, directement situé sur la splendide plage de Caribblue. A partir de 2422 € par personne en chambre double, vous passerez un séjour « luxe, bien-être et remise en forme » inoubliable de sept nuitées. (www.spadreams.fr/bodyholiday)

À propos de SpaDreams – FIT Reisen

SpaDreams – FIT Reisen - est le plus grand tour-opérateur spécialisé dans les séjours santé et bien-être dans les pays germanophones. En 2013 FIT Reisen a créé les marques internationales SpaDreams (en Français, Anglais, Néerlandais, Polonais) et SpaOteli (Russe). L'entreprise est basée à Francfort et le centre international est à Hambourg. Grâce à ses offres diversifiées, de grande qualité, son service personnalisé d'un excellent rapport qualité-prix, il est devenu non seulement le leader de la branche mais a aussi été élu en 2014 en tant que tour-opérateur le plus innovant dans le domaine de la santé. Depuis déjà 40 ans FIT Reisen est synonyme d'offres de vacances saines, de remise en beauté et en forme ainsi que de loisirs. Actuellement, SpaDreams – FIT Reisen propose plus de 2200 séjours de rêve différents avec des offres de cures, de soins médicaux, de beauté, d'Ayurveda, de yoga et de bien-être, dans 220 destinations différentes et 500 hôtels dans plus de 40 pays.

Vous trouverez ce communiqué de presse, ainsi que **des informations et des photos** concernant les offres de SpaDreams sous : www.spadreams.fr/espace-presse/

Notez SVP: L'utilisation des images/photos est uniquement autorisée dans le contexte d'offres professionnelles faites par **SpaDreams – FIT Reisen** et l'indication des hôtels doit figurer. Toute autre utilisation est soumise à un accord écrit préalable payant. Le transfert et/ou la transmission du matériel photographique à des tiers est interdite.