

ДАХАБ

ФРІДАЙВІНГ-КЕМП
КВІТЕНЬ - ТРАВЕНЬ 2026

ДАХАБ - ЦЕ СЕРЦЕ СВІТОВОГО ФРІДАЙВІНГУ,
НАЙКРАЩЕ МІСЦЕ ЩОБ РОЗПОЧАТИ ШЛЯХ В ГЛИБИНУ.

22 - 29.04
ВІД 760 €
БАЗОВИЙ КЕМП

01 - 09.05
ВІД 990 €
ТРЕНУВАННЯ
З ЧЕМПІОНКОЮ СВІТУ
НАТАЛЕЮ ЖАРКОВОЮ

для
ПОДОРОЖУЮЧИХ
з УКРАЇНИ ДІЄ
ЗНИЖКА
100 €

ІНСТРУКТОРИ



НАТАЛІЯ ЖАРКОВА

чемпіонка та рекордсменка світу
з фрідайвінгу
Інструктор-тренер AIDA International
Досвід викладання фрідайвінгу 17 років



НАТАЛІЯ РУСАК

майстер інструктор AIDA International
Досвід у фрідайвінгу 8 років
Кількість студентів - понад 300
Сертифікований інструктор по диханню
Майстер медитацій
Фітнес тренер з досвідом 10 років

**КІЛЬКІСТЬ
МІСЦЬ ОБМЕЖЕНА**



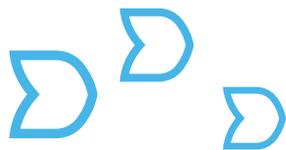
МІНІМАЛЬНИЙ РЕКОМЕНДОВАНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ: AIDA 2 (БАСЕЙН).

Для тих, хто проходить свій перший курс фрідайвінгу, ми наполегливо рекомендуємо заздалегідь пройти заняття в басейні.

Ми включимо роботу з басейном у програму кемпу, але учасники, які приїжджають підготовленими, швидше адаптуються до моря та отримують більше задоволення від глибинних тренувань, ніж ті, хто починає з нуля.

Є можливість пройти курс AIDA 2, AIDA 3, AIDA 4 або індивідуальну тренувальну програму під ваші цілі та побажання.

ЗАЇЗДИ



1-Й ЗАЇЗД — 22.04 - 29.04
БАЗОВИЙ КЕМП.

ДЛЯ КОГО

Ідеально підходить для тих, хто лише починає свій шлях у глибину. Також рекомендується для пірнаючих 30+ як рознирочний тиждень та згадування базових навичок перед глибинним тижнем з Наталею Жарковою.



ВАРТІСТЬ

БЕЗ РОЗМІЩЕННЯ: 760 €/660 € для подорожуючих з України !

(6 глибинних сесії + всі активності та тренування згідно програми)

З ДВОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 1000 €/900 €

З ОДНОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 1120 €/1020 €

2 ЗАЇЗД - 01.05 - 09.05

ГЛИБИННИЙ КЕМП З БАГАТОРАЗОВОЮ
ЧЕМПІОНКОЮ СВІТУ НАТАЛЕЮ ЖАРКОВОЮ

ВАРТІСТЬ

БЕЗ РОЗМІЩЕННЯ: 990 €/890 € для подорожуючих з України !

(7 глибинних сесій + всі активності та тренування згідно програми + ночівля та нічний снорклинг в Рас абу Галум)

З ДВОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 1265 €/1165 €

З ОДНОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 1390 €/1290 €

НА ДВА ЗАЇЗДИ ДІЄ ЗНИЖКА

БЕЗ РОЗМІЩЕННЯ: 1500 €/ 1400 € для подорожуючих з України !

З ДВОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 2120 €/1920 €

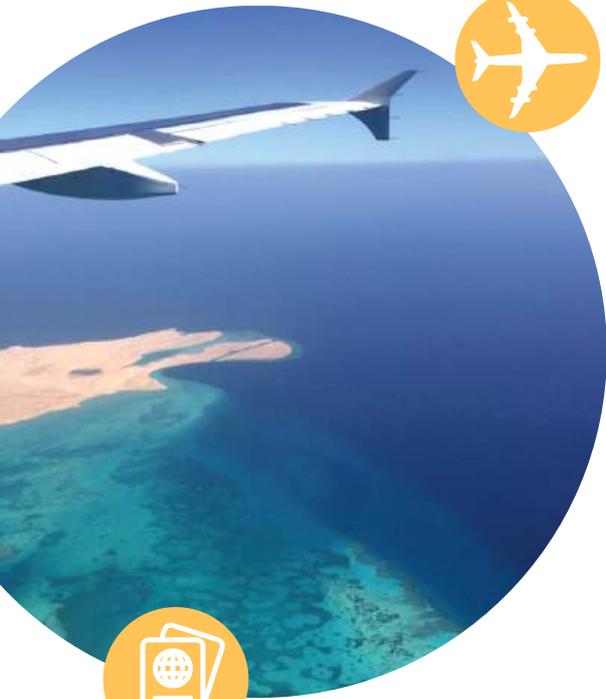
З ОДНОМІСНИМ РОЗМІЩЕННЯМ: 2360 €/2160 €



ДОДАТКОВІ ВИТРАТИ:

- Переліт - залежить від локації
- Трансфер з/до аеропорту - **35 € за авто** (до 8 людей)
- Оренда персонального спорядження - **від 12 €/день** за повний комплект

Допомагаємо з організацією вашого трансферу, бронювання готелю та підбору особистого спорядження.



ЯК ДІСТАТИСЯ

- Найближчий аеропорт знаходиться у Шарм Ель-Шейху. З Молдови та Польщі можна дістатись прямими чартерними перельотами.
Ми поділимося контактами турагента або сайтами, де можна самостійно придбати квиток на чартерний рейс.
- Трансфер з аеропорту займає 1 годину. Вартість трансферу **35 € (за авто)**.

Ми допоможемо з його організацією, водій буде чекати вас на виході з аеропорту по прильоту. Якщо ви прилітаєте разом з іншими учасниками групи, витрати на трансфер можна розділити.



ВІЗИ

Якщо ви прилітаєте в Шарм Ель-Шейх, то віза не потрібна.

Якщо ви подорожуєте через Каїр, або плануєте залишатись в Єгипті **довше ніж 15 діб**, чи відвідувати материкову частину - **необхідно оформити візу**, це робиться по прильоту в перший порт Єгипту, ніяких додаткових документів крім паспорта не потрібно, вартість візи **25 \$** (оплата карткою або готівкою на місці).

Віза видається на 1 місяць.



СПОРЯДЖЕННЯ

Вам знадобляться:

- Маска та трубка
- Гідрокостюм 3-5 мм
- Ласті
- Пояс для вантажу

Груза ми забезпечуємо. Все спорядження можна взяти в прокат на місці, вартість повного комплекту **від 12 € за добу**.

Маску та трубку радимо мати свою (з точки зору гігієни)



РОЗМІЩЕННЯ

РОЗМІЩЕННЯ В ГОТЕЛІ АРІГАТО

Вартість за добу:

- двомісного розміщення **55 €**
- одномісне розміщення **40 €**

Також на ваш вибір ви можете обрати житло самостійно.

Точка збору та виходу на воду

<https://maps.app.goo.gl/GNw7pqmP98zsvQ3s6>

БРОНЮВАННЯ ТА СПЛАТА

Для резервування місця необхідно внести **50% вартості**. У разі відміни подорожі до 1 квітня кошти можуть бути повернуті. У разі відміни з 1 квітня передплата не повертаються. друга половина вартості кемпу має бути сплачена до початку тренувань

ДЕТАЛЬНИЙ РОЗКЛАД КЕМПУ

1 ЗАЇЗД

- 21.04** _____ День приїзду, знайомство, організаційні питання
- 22.04** _____ 08:00 - 09:00 _____ Ранкова йога, практика дихання та розслаблення
09:00 - 11:00 _____ Статична затримка дихання - основа фрідайвінгу.
Практичний воркшоп. Працюємо над розслабленням та зоною комфорту, вчимось отримувати насолоду від затримок
14:00 - 17:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
- 23.04** _____ 08:00 - 09:30 _____ Розтяжка фрідайвінгу, заняття по компенсації тиску
10:00 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
18:30 - 20:30 _____ Сауна, чаювання під зірками
- 24.04** _____ Сухий день. За бажанням організуємо подорож в пустелю або трекінг в каньйон
- 25.04** _____ 08:00 - 09:00 _____ Ранкова йога, дихання, медитація
09:30 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
17:00 - 18:30 _____ Теорія, компенсація тиску
20:00 - 21:45 _____ Інь-Йога
- 26.04** _____ 08:00 _____ Виїзд в басейн для динаміки.
08:30 - 09:00 _____ Розтяжка, дихання
09:00 - 10:30 _____ Динаміка. Техніка роботи в ластах.
За потребою здача нормативів
14:00 - 17:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
- 27.04** _____ Крижані ванни (за бажанням), відпочинок, снорклінг, шопінг
- 28.04** _____ 08:00 _____ Виїзд в Блю Хол
08:30 - 09:30 _____ Розтяжка, підготовка
09:30 - 14:00 _____ Тренування в Блю Холі, снорклінг, відео
Обід в Аквармаріні після пірнання
15:00/15:30 _____ Повернення в Дахаб
- 29.04** _____ 08:30 - 09:30 _____ Ранкова йога, дихання, медитація
10:00 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус). Пірнання на слона
18:00 _____ Спільна вечеря в пустелі

2 ЗАЇЗД

- 30.04** _____ День від'їзду та прибуття другого заїзду, знайомство, організаційні питання
- 01.05** _____ 08:00 - 09:00 _____ Ранкова йога, практика дихання та розслаблення
09:00 - 11:00 _____ Статика. Просунутий рівень. Практичний воркшоп. Стратегія тренувального плану. Як приручити контракції. Практика у воді.
14:00 - 17:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
- 02.05** _____ 08:00 - 09:30 _____ Розтяжка фрідайвінгу, заняття по компенсації тиску
10:00 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
18:30 - 20:30 _____ Вечірня розтяжка, компенсація тиску
- 03.05** _____ 08:00 - 09:00 _____ Дихання та медитація, практика ментального розслаблення
09:30 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
17:00 - 18:00 _____ Снорклінг. Ель гарден
18:30 - 20:00 _____ Вечірня розтяжка, компенсація тиску
- 04.05** _____ Сухий день. Активності за бажанням (хайкінг у Ваді-Гнай, пустельна долина поруч із Дахабом, крижані ванни)
- 05.05** _____ 08:00 _____ Виїзд в Блю Хол
08:30 - 09:30 _____ Розтяжка, підготовка
09:30 - 14:00 _____ Тренування в Блю Холі, снорклінг, відео Обід в Аквамарині після пірнання
15:00/15:30 _____ Повернення в Дахаб
- 06.05** _____ 08:00 - 09:00 _____ Ранкова йога, дихання
09:30 - 12:30 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
14:00 _____ Виїзд в Рас абу Галум
19:00 - 00:00 _____ Нічний снорклінг, вечеря, багаття, зірки
- 07.05** _____ Вихідний
День в заповіднику Рас абу Галум. Світанок, сніданок, снорклінг
14:00 _____ Повернення в Дахаб
- 08.05** _____ 08:00 - 09:00 _____ Ранкова йога, дихання, медитація
09:30 - 14:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
_____ Вільний вечір (шопінг)
- 09.05** _____ 08:30 - 09:30 _____ Ранкова йога, дихання, медитація
10:00 - 13:00 _____ Глибинне тренування (Лайтхаус)
Пірнання на слона
18:00 _____ Спільна вечеря в пустелі

