



CUBA

– BODYSHAPE REATREAT –
17-28 FEBRUARIE 2025



**LOCURI
LIMITATE!!!**

Pentru ca este deja traditie la Bodyshape Transformation Centre sa organizam un Retreat peste granitele Europei, la inceputul fiecarui an, in luna Februarie a lui 2025 te invitam sa mergi cu noi in CUBA.

Cuba este situata in Caraibe, la sud de Florida si la nord de Peninsula Yucatan din Mexic. Cunoscuta pentru peisajele sale tropicale, plajele spectaculoase si mostenirea sa culturala bogata, Cuba atrage turisti din intreaga lume. Este tara pe care vrei sa o vizitezi pentru contrastele, pitorescul ei si experienta pe care ti-o poate oferi. Ne incepem diminetile cu un antrenament pe plaja imaculata acoperita cu nisip alb, bucurandu-ne de un peisaj paradisiac. Un retreat in Cuba exotica iti va crea amintiri memorabile pentru toata viata!

Pretul include:

- **bilet avion** Bucuresti – Havana si retur prin Turkish Airlines
- **2 bagaje** de cala x 23 kg
- **1 bagaj** de mana 8 kg
- **7 nopti cazare cu all inclusive** hotel MELIA INTERNATIONAL 5* – Varadero
- **3 nopti cazare cu mic dejun** la hotel SEVILLA Habana by Melia 4* – Havana
- **transfer** aeroport Havana – hotel Varadero
- **transfer** hotel Varadero – hotel Havana
- **transfer** hotel Havana – aeroport Havana
- **taxa de viza**
- **asigurare medicala de calatorie** - valabila doar pe durata sederii in CUBA (18 – 28.02.2025)



Pret EARLY BOOKING:

~~2790 Euro~~ **2665 Euro pana la 15 Iulie** / persoana
– loc in camera DBL

Pretul NU include:

- asigurare storno
- excursii optionale
- tips
- alte servicii care nu sunt specificate
- cursuri salsa + intrarea si consumatia ta si a instructorului tau de salsa – la petrecere
- mesele de prinz si cina in Havana

Optional:

- lectii salsa : de la 25 euro / persoana / ora
- tur Havana cu masini de epoca
- tur oras cu ghid local
- excursie Parc National El Nicho
- croaziera insula Cayo Blanco



Detalii + inscrieri la: Bodyshape Transformation Centre

Persoana de contact: Catalina Ilias info@born2succeed.ro 0742 297 687



CUBA – BODYSHAPE REATREAT

17-28 FEBRUARIE 2025

17.02.2025 – Ora 19:00 intalnire pe aeroportul Henri Coanda pentru imbarcarea la cursa TK 1046 – Ora 21:50 cu destinatia Havana , via Istanbul.

Dupa o mica esca in Istanbul de aproximativ o ora si 40 minute, zborul TK 195 va decola spre Havana.

18.02.2025 – Sosire in Havana ora 07:15, verificare documente, preluare bagaje de cala, intalnire pentru transfer Varadero. Dupa aprox 2 ore – 2 ore si jumatate sosire hotel MELIA INTERNATIONAL – Varadero. Cazarea se va efectua dupa ora 15:00.



PENINSULA VARADERO

CUBA – BODYSHAPE REATREAT

19.02.2025 – 24.02.2025

Cazare cu all inclusive la hotel
MELIA INTERNATIONAL 5* – Varadero.



Ne incepem diminetile cu antrenamente marca Bodyshape pe plaja cu nisip fin, alb, la malul marii Caraibelor. Zile de relaxare și încărcare de soare, voie bună, scăldat, povești și noi prietenii.

Serile sunt cu dans pe plajă sau în cluburile din zonă.

Optional se pot face excursii la Parcul National El Nicho, croaziera insula Cayo Blanco, sau puteti opta pentru Hop On Hop Off – pentru explorarea peninsulei Varadero (cost aprox 5 eur /pers).



Parcul National El Nicho



Insula Cayo Blanco



PENINSULA VARADERO

CUBA – BODYSHAPE REATREAT



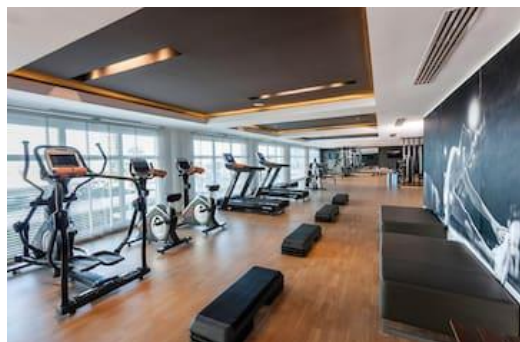
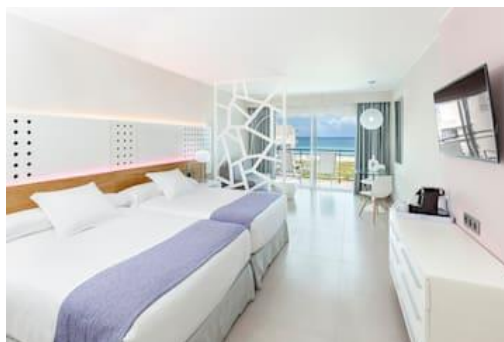
Hotel MELIA INTERNATIONAL – Varadero – este un hotel de 5* situat chiar pe plaja.

Camera dubla dotata cu: baie/toaleta (uscator de par), aer conditionat, TV/satelit, WiFi, telefon, seif, filtru de cafea, minibar, fier si masa de calcat.

Una dintre cele mai frumoase portiuni de plaja din Varadero, dotata cu sezlonguri si umbrele gratuite.

Gratuit: fitness, volei pe plaja, volei, tenis de masa, tenis, biciclete, caiac, yoga.

Masa la restaurantele a la carte – pe baza de rezervare



HABANA

CUBA – BODYSHAPE REATREAT



25.02.2025 – Dupa antrenamentul energizant de invioarare si micul dejun luat in tihna, se va face transferul catre Havana. Drumul va dura aprox. 2 ore – 2 ore si jumatate . Sosire si cazare hotel Sevilla Habana by Melia 4*. Optional, lectie de salsa.



26.02.2025 –După mic dejun și antrenament la piscină pornim spre centrul vechi al Havanei pentru descoperirea frumuseții, culorilor și vieții, exploram pietele. **Optional** – clasa de salsa.

27.02.2025 – Mic dejun si antrenament Bodyshape. Continuum explorarea centrului vechi al Havanei, timp liber să explorezi magazinele de suveniruri și tablouri, muzee, biserici sau fabricile de rom. **Optional** - petrecere impreuna cu instructorii de salsa, pentru exersarea miscarilor invatate.

28.02.2025 – Transfer catre aeroport pentru imbarcarea la cursa TK195 – ora 08:40. Sosire in Romania in data de 01.03.2025 – ora 14:40

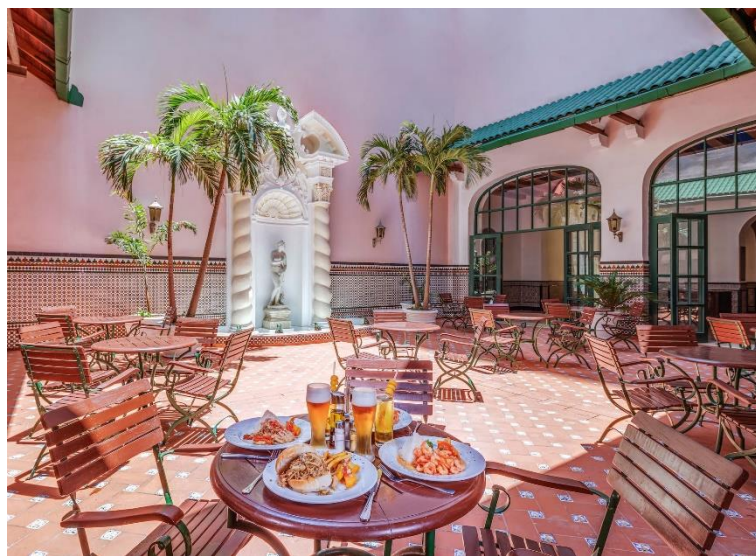


HABANA

CUBA – BODYSHAPE REATREAT



Hotel SEVILLA – Havana – este un hotel de 4* afiliat lantului Melia, situat la 20 km de aeroport, se afla in centrul vechi la Havanei, camerele fiind decorate in stil colonial.
Camerele sint dotate cu aer conditionat, seif, TV, baie private, uscator de par



CUBA – BODYSHAPE RETREAT

17-28 FEBRUARIE 2025

Pret EARLY BOOKING:

~~2790 Euro~~ 2665 Euro pana la 15 Iulie /
persoana – loc in camera DBL

TRANSE DE PLATA

Plata transelor se va face direct catre JASMINE HOLIDAY SRL , agentia de turism JASMINE TRAVEL, inregistrata la registrul Comertului sub nr. J38/849/2004 , cod unic de inregistrare RO 16760568.

Banca: UNICREDIT BANK Cont: RO19BACX0000001436068000 (RON)

Banca: BANCA TRANSILVANIA Cont: RO26BTRLRONCRT0626822501 (RON)

Banca: UNICREDIT BANK Cont: RO89BACX0000001436068001 (EUR)

Banca: Banca Transilvania Cont: RO73BTRLEURCRT0626822501 (EUR)

Persoana de contact Cristina POPA - tel **0744644548**, e-mail office@jasminetravel.ro

Transe de plata	Moneda: EURO	Termene de plata
Transa 1 Jasmine Travel	450	la inscriere
Transa 2 Jasmine Travel	500	25 septembrie
Transa 3 Jasmine Travel	500	25 noiembrie
Transa 4 Jasmine Travel	970	22 decembrie
Tansa 5 Jasmine Travel	245	25 ianuarie

Termen anulari si penalizari:

365 – 76 zile inainte de plecare – retinerea avansului de catre prestator

76 – 46 zile inainte de plecare – 50% din valoarea pachetului

45 - 21 zile inainte de plecare – 80% din valoarea pachetului

20 – 0 zile inainte de plecare – 100% din valoarea pachetului

Conditii de participare:

- pasaport valabil minim 6 luni de la data returului (septembrie 2025)

Detalii + inscrieri la: Bodyshape Transformation Centre

Persoana de contact: Catalina Ilias info@born2succeed.ro 0742 297 687



INFORMATII UTILE

CUBA – BODYSHAPE RETREAT - 17-28 FEBRUARIE 2025

ZBOR:

17.02.2025 – Bucuresti – Istanbul 21:50 / 00:20 – TK 1046
18.02.2025 – Istanbul – Havana 02:00 / 07:15 – TK 195
28.02.2025 – Havana – Istanbul 08:40 / 09:30 – TK 195
01.03.2025 – Istanbul – Bucuresti 14:20 / 14:40 – TK 1039

Asigurare

Asigurarea de călătorie pentru Cuba e obligatorie și necesară.

Dacă dorești mai poți să îți faci și asigurare storno în cazul unor situatii neprevazute și nu mai poți ajunge, avionul se anulează, etc să beneficiezi de despăgubiri.

Acces internet și telefon

În Cuba accesul la internet nu este gratuit și nu vei putea utiliza nici optiunile de roaming. Hotelurile în care stăm teoretic au internet însă calitatea nu este intotdeauna foarte bună. În spațiile publice există wifi spots și poți să achiziționezi cartele de internet care oferă până la 1h de internet. Având în vedere că se face multă bișniță, accesul este restricționat doar la câteva cartele de internet (NAUTA CARD) pe bază de pașaport și acestea pot fi achiziționate de la câteva magazine unde se stă la coadă 1-2h.

Cel mai bine este să vă organizați în așa fel încât să nu fie nevoie de voi în vacanța din Cuba.

Legat de telefon verificați cu cei de la care aveți servicii telefonice dacă vă funcționează cartela Sim în Cuba și ce costuri sunt la roaming.

Dacă doriți să vă achiziționați o cartelă sim Turistică puteți să o comandați online și să o ridicați din aeroport la sosire. Detalii aici - https://suenacuba.com/tourist_sim_card_cuba_buy

O alta varianta daca nu ai telefonul blocat intr-o retea anume, este sa iti achizitionezi un e-sim (sim virtual) prin **aplicatia de mobil AIRALO**: 1 GB este 9,50 USD. Cand folosesti codul IRINA5975 (referral code) primesti 3 USD OFF la prima achizitie de cartela.

Legat de explorarea prin Havana, poți să descarci hărți offline atât pentru Havana, Havana Vieja și Varadero ca să te poți mișca ușor dacă vrei să explorezi pe cont propriu.

Detalii + inscrieri la: Bodyshape Transformation Centre

Persoana de contact: Catalina Ilias info@born2succeed.ro 0742 297 687



INFORMATII UTILE

CUBA – BODYSHAPE RETREAT - 17-28 FEBRUARIE 2025

Ce punem în bagaje

- să vă luați ce aveți nevoie pentru că nu găsiți acolo
- Va invit să vă faceți inteligent bagajul ca să nu cărați greutate după voi și să aveți ceea ce e necesar.

Ce vă recomand să aveți în bagaj:

- dezinfectant mâini
- spray tănțari
- 1 rola sau pachete de hârtie igienică, șervețele (pentru când ești în oraș)
- Recipiente de călătorie cu șampon/gel de duș, pastă de dinți, săpun și ce mai ai nevoie pentru igiena ta
- Cremă/ulei de soare și o pălărie
- Pantofi comozi pentru mers pe jos în oraș
- Șlapi pentru plajă
- Pantofi/Sandale pentru dans
- Prosop de micro fibra
- Căști telefon și muzică descărcată offline pe telefon
- Geantă/plasă pentru plajă
- Plasturi și medicamente
- Absorbante (daca e nevoie)
- Eșarfe pentru plajă
- Rochițe
- Costum baie
- Recipient pentru apă

Ce nu luăm în bagaj? Sau Restricții/ Atenție la bagaj

- Dacă ai bani cash mai mult de 5000 euro sau bijuterii/produse peste 1000 euro trebuie declarate la vamă.
- Dacă iei cu tine suplimente sau medicamente e important să le ai în ambalajul original și doar strictul necesar.
- Sunt acceptate per persoană doar 1 laptop, 2 telefoane mobile, 1 baterie externă telefon. Tot ce este extra se plătește taxa de import.
- Fiind o țară săracă e important să nu ieșim în evidență prin exces de branduri și bijuterii ci să stăm în simplitate. Vă rog să nu luați cu voi haine sau genți scumpe, bijuterii de aur, cristale sau alte prin care să ieșim în evidență ostentativ.
- Simplitatea cu o pereche de cercei ce merge la orice, un rucsac sau o geantă ce merge atât pentru explorare oraș cât și la plajă. Simplitate... next level.

Papuci dans

Pentru clasele de dans sau party nu e nevoie obligatorie de pantofi speciali de dans. Poți lua cu tine o pereche de sandale comode pentru serile de dans și o pereche comodă de adidași pentru lecțiile de dans.

Testul suprem la pantofi este dacă poți să faci piruete într-un picior pe ei :)))



INFORMATII UTILE

CUBA – BODYSHAPE RETREAT - 17-28 FEBRUARIE 2025

Ce cadouri sa iei cu tine pentru profu' de dans sau copiii la țară

Recomandam să folosești o sacoșă din material reutilizabilă și să pui în ea câteva produse practice și necesare lor. gel de dus, pasta de dinți, deodorant, spumă de ras, 2/3 sapunuri, cremă de soare mică, 1 cutie de vitamine și posibil ceva ce poate fi oferit unei femei (mostre de parfum, elastic păr, etc). Pentru copii poți lua o pungă cu bomboane sau cioco, sau elastice de păr ce le poți împărți.

Plata card si cash

- Vă rog să vă luați cu voi Euro pentru că sunt mult mai agreeți și dacă vrei să schimbi în moneda lor locală au o rată mai bună și un comision mai mic de tranzacționare .
- Se schimba si USD.
- Cel mai bine este ca la restaurantele sau magazinele care accepta sa achitati cu valuta (eur / usd) – sa cereti restul in moneda lor (ei “au” cel mai bun curs de schimb)
- Sunt locuri unde se poate plăti în euro, altele unde doar în moneda lor locală CUP. De exemplu pentru tips, în baruri e mai bine să ai CUP.
- Plata cu cardul se găsește doar la anumite hoteluri.
- La banca locală poți să retragi bani de pe card precum și la unele bancomate care încep să se găsească mai des.
- Dacă îți iei cu tine cardul poți anunța banca că urmează să vizitezi Cuba – ca să nu îți blocheze cardul.
- Varianta cash e cea mai bună de avut cu bancnote de 10/20/50/100 euro.
- În Cuba salariul lunar minim poate varia de la 50 la 150 euro. De aceea o să observi că există prețuri diferite pentru localnici și pentru turiști.

Ce shopping poti face în Cuba?

Cuba este celebră pentru trabucuri (le putem cumpăra la producător sau în magazine), tequila (putem cumpăra la fabrică), rom, cafea de foarte bună calitate pentru export, tablouri colorate și produse artistice, pălării, instrumente muzicale, celebrul săpun comunist Duru, bijuterii inedite din elemente naturale.

Diferenta de fus orar între Havana și București este de 7 ore. Temperatura variază între 25 și 29 de grade.

Restrictii dietetice

Din păcate, fiind o țară săracă nu vei găsi ușor opțiuni vegane, fără gluten, lapte vegetal și alte lucruri minunate cu care ne-am obișnuit în Europa. Totodata, fiind o țară săracă nu există multă carne (posibil pui și pește) și atunci există opțiuni vegetariene variate.

Prize în Cuba

Majoritatea prizelor sunt de tip american, mai există și cele cu 3 piciorușe și pot fi întâlnite și cele europene. Cel mai sigur să vă aduceți un adaptor pentru priză

Detalii + inscrieri la: Bodyshape Transformation Centre

Persoana de contact: Catalina Ilias info@born2succeed.ro 0742 297 687



CUBA

– BODYSHAPE REATREAT –
17-28 FEBRUARIE 2025



**LOCURI
LIMITATE!!!**

Retreat organizat in parteneriat cu:



Persoana de contact Cristina POPA
Tel 0744644548, e-mail office@jasminetravel.ro

Detalii + inscrieri la: Bodyshape Transformation Centre
Persoana de contact: Catalina Ilias info@born2succeed.ro 0742 297 687