



FITNESS

ACADEMY

aleàn



# ФИТНЕС-ТУР 2022

27 июня – 4 июля

## 26 ИЮНЯ

 **19:45**

Открытие недели фитнеса 8+/13+/18+

 Сцена замка

## 27 ИЮНЯ

 **08:00**

Утренняя пробежка вдоль берега моря 18+


 Общий сбор у сцены замка

 **10:30**

Open Class утренняя зарядка 8+/13+/18+

 Сцена замка

 **11:00**

Аквааэробика 13+/18+  Бассейн №4

 **11:00**


Степ-тренировка 18+  Пляж

 **12:00**

Рекомендации по питанию (проводит ведущий специалист-нутрициолог) 18+

 Арт-студия

 **17:00**

Спортивный квест 8+  Территория отеля


 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 18+

 Зеленая лужайка

## 28 ИЮНЯ

 **08:00**


Флай-йога 13+/18+  Беседка на пляже

 **10:30**

Open Class утренняя зарядка 8+/13+/18+

 Пляж

 **11:00**

Аквааэробика 13+/18+  Бассейн №4

 **11:00**

Кроссфит 18+  Пляж

 **16:00**

Танцевальный флэш моб 8+/13+/18+

 Сцена замка

 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 18+

 Зеленая лужайка


 **17:00**

Кулинарный мастер – класс ПП

 Кулинарная студия

## 29 ИЮНЯ

 **08:00**


Силовая йога 18+  Беседка на пляже

 **10:30**

Open Class утренняя зарядка 8+/13+/18+

 Сцена замка

 **11:00**

Зумба 13+/18+  Пляж

 **11:00**

Детская ОФП 8+  Пляж

 **16:00**

L.A.V. Силовая тренировка 18+

 Спортивная площадка

 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 18+

 Зеленая лужайка

## 30 ИЮНЯ

🕒 08:00

Флай-йога 13+/18+ 📍 Беседка на пляже

🕒 10:30

Open Class утренняя зарядка 8+/13+/18+

📍 Пляж

🕒 11:00

Аквааэробика 13+/18+ 📍 Бассейн №4

🕒 11:00

Кроссфит 18+ 📍 Пляж

🕒 16:00

CORE тренировка мышц живота 18+

📍 Спортивная площадка

🕒 17:00

Растяжка с элементами пилатеса 18+

📍 Зеленая лужайка


🕒 17:00

Кулинарный мастер – класс ПП 18+

📍 Кулинарная студия

## 1 ИЮЛЯ

 **08:00**


Хатха-йога 13+/18+  Беседка на пляже

 **10:30**

Open Class утренняя зарядка 8+/13+/18+

 Сцена замка

 **11:00**

Аквааэробика 13+/18+  Бассейн №4

 **11:00**

Спортивный турнир 8+  Пляж

 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 18+


 Зеленая лужайка

## 2 ИЮЛЯ

 **08:00**

Флай-йога 18+  Беседка на пляже


 **10:30**

Open Class утренняя зарядка  
8+/13+/18+  Пляж


 **11:00**

Степ-аэробика 18+  Пляж


 **17:00**

Спортивный квест 8+  Территория отеля


 **17:00**

Танцевальный флешмоб 8+/13+/18+  
 Сцена замка


 **17:00**

Кулинарный мастер – класс ПП 18+  
 Кулинарная студия

 **18:00**

Чаепитие для участников  
фитнес-тура 13+/18+  Пляж

 **19:45**

Закрытие фитнес-недели.  
Презентация участников, награждение,  
фотосессия 8+/13+/18+  Сцена замка

## 3 ИЮЛЯ

 **09:00**


Велотур 13+/ 18+  Сбор у велопроката

 **16:00**

Soft Fitness, тренировка низкой и средней интенсивности 13+/18+

 Спортивная площадка

 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 13+/18+  Зеленая лужайка

## 4 ИЮЛЯ

 **08:00**

Йога намаскар 13+/ 18+


 Беседка на пляже

 **10:30**

Open Class утренняя зарядка

8+/13+/18+  Сцена замка

 **11:00**

Аквааэробика 13+/18+  Бассейн №4

 **11:00**

Степ-тренировка 8+  Пляж

 **17:00**

Растяжка с элементами пилатеса 13+/18+  Зеленая лужайка