

# Расписание спортивных мероприятий и досуга



## ПОНЕДЕЛЬНИК (13 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.30	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодыицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

## ВТОРНИК (14 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.30	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодыицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

## СРЕДА (15 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.30	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодыицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*
17.00	Спортивные игры 14+ (футбол / волейбол / баскетбол) – футбольное поле
18.00	Нейрофитнес дети (3+) – фитнес студия**
18.00	Велопрогулка с гидом – место встречи: СПА-комплекс*
19.00	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодыицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

## ЧЕТВЕРГ (16 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.30	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодыицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*
18.00	Велопрогулка с гидом – место встречи: СПА-комплекс

(\*) - платные групповые тренировки и досуг (1100 руб), одна тренировка или досуг под (\*) входит в стоимость размещения.  
(\*\*) - детские платные тренировки (нейрофитнес дети) 1100 рублей.

# Расписание спортивных мероприятий и досуга



## ПЯТНИЦА (17 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.30	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*
17.00	Спортивные игры 14+ (футбол / волейбол / баскетбол) – футбольное поле
18.00	Нейрофитнес дети (3+) – фитнес студия**
19.00	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

## СУББОТА (18 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.00	Нейрофитнес дети (3-5 лет)**
12.30	Веселые старты «Мама, Папа, Я – дружная семья» - футбольное поле
15.00	Велопрогулка с гидом – место встречи: СПА-комплекс*
16.00	Нейрофитнес дети (7-9 лет)**
17.00	Нейрофитнес дети (10+)**
18.00	Спортивные игры 14+ + (футбол / волейбол / баскетбол) – футбольное поле
19.00	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

## ВОСКРЕСЕНЬЕ (19 Мая)

10.30	Пробежка + зарядка / трекинг (скандинавская ходьба) – место встречи: СПА-комплекс*
11.00	Групповая тренировка 16+ (нейрофитнес / ягодицы 3D / дыхание и пресс / пилатес / МФР + гибкость) – фитнес студия*

(\*) - платные групповые тренировки и досуг (1100 руб), одна тренировка или досуг под (\*) входит в стоимость размещения.  
(\*\*) - детские платные тренировки (нейрофитнес дети) 1100 рублей.