

РАСПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ДОСУГА



1 Программа ежедневных досуговых мероприятий, входящих в стоимость размещения **::

10:30	Лесная прогулка со скандинавскими палками	Пункт проката у поля, 45 мин
12:00	Нейрофитнес 16+ *	Фитнес студия, 60 мин
15:00	Игры (футбол/баскетбол) (на выбор гостей)	Спортивное поле, 60 мин
17:00	Бадминтон/Петанк/Настольный теннис (на выбор гостей)	Пункт проката, 45 мин
19:00	Нейрофитнес 16+ *	Фитнес студия, 60 мин

Лесная прогулка со скандинавскими палками

Лучшее начало дня. В комфортном темпе вы отправитесь по лесному кардио-маршруту. Во время прогулки предусмотрены остановки для занятия суставной гимнастикой и упражнений с дыханием.

Нейрофитнес 16 +

Современный подход, который учитывает работу нервной системы. В тренировке используем упражнения для зрения, дыхания, вестибулярной системы, работаем с координацией, балансом, силой и гибкостью - всё это в интересном игровом формате, с использованием таблиц, светодиодных датчиков и разметки. Интенсивность занятия регулирует опытный тренер, исходя из данных гостей. Рекомендация наших гостей.

Игры (футбол/баскетбол)

Матчи для всех гостей курорта на оборудованном поле на свежем воздухе. Тренер объяснит правила, проведёт разминку и будет выступать судьёй или принимать активное участие в игре. Выбор игры осуществляется гостями перед матчем.

Бадминтон/Петанк/Настольный теннис

На выбор гостя тренер проводит игру: объясняет правила, выдает инвентарь, выступает судьёй или участвует в игре.

2 Тренировки по плаванию для взрослых и детей

Понедельник, Среда, Четверг	17:00	18:00	18:30	Групповая тренировка по плаванию с тренером Татьяной Антиповой (мастер спорта по плаванию, профессиональный тренер) Стоимость тренировки – 1100 рублей, продолжительность 70 минут.
Суббота, Воскресенье	15:00	16:00	17:00	

3 Велопрогулка с гидом ***

Среда, Четверг	16:30	18:00	Гид-путешественник проведет вас по самым интересным и живописным маршрутам и расскажет историю Карельского перешейка и Суходольского озера, на берегу которого расположен наш курорт. Место встречи – прокат у спортивного поля.
Суббота	15:00	16:30	

Записаться на мероприятия и тренировки можно в службе приема и размещения (ресепшен), на стойке администратора спа-комплекса и по телефону: +7 812 56 56 444, из виллы 864.

* Одна тренировка бесплатно, со второй тренировки 1100 Р, для гостей без размещения – 1100р

** Досуговые мероприятия для гостей без размещения - 550 рублей

*** Сопровождение гида - бесплатно, прокат велосипеда – 500 рублей,
для гостей без размещения – 1100 р (велосипед включен в стоимость)