



**TREKKING**  
ACADEMY  
alean

# СПОРТ-ТРЕК

Alean Family Sputnik

08.04

---

15.04



## 08.04

---

20:30 | Цирковой шатер

Презентация спортивной недели  
на вечерней программе, представление  
тренеров и инструкторов 8+/13+/18+

## 09.04

---

10:00 | Площадь у кедра  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра  
Открытие спортивной недели 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba 18+

11:00 | Площадь у кедра  
Спортивное ориентирование 8+/13+/18+

11:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Базовая игра 8+

15:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Базовая игра 13+

# 09.04

---

**15:30 | Фитнес-зал**

Functional Training + Flex силовая интервальная тренировка с весом собственного тела + растяжка 18+

**15:30 | Спорт. площадка**

Мастер-класс «Выживание в дикой природе» 8+/13+

**16:00 | Вербочный парк**

Лазертаг Базовая игра 18+

**16:00 | Вербочный парк**

Мастер-класс Слэлайн 8+

**17:30 | Терраса «Парадиз»**

Лекция в формате живого общения по питанию 18+

**20:30 | Фитнес-зал**

Zumba White Party 13+

**20:30 | Площадь у кедра**

Спортивное ориентирование 18+





# 10.04

---

09:00 | Сбор на площади у кедра

Горный трекинг к Агурским водопадам  
(по предварительной записи  
у инструктора) 8+/13+/18+

10:00 | Площадь у кедра

Спорт-зарядка 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал

Zumba teens 8+/13+

11:00 | Спорт. площадка

Лучный тир 8+

12:00 | Спорт. площадка

Лучный тир 13+/18+

15:00 | Вербочный парк

Лазертаг Базовая игра 8+

15:30 | Фитнес-зал

Strong Nation + Stretch силовая  
интервальная тренировка  
с элементами ударов + растяжка 18+

15:30 | Спорт. площадка

Мастер-класс Баланс-борд 8+

16:00 | Вербочный парк

Лазертаг Базовая игра 13+

# 10.04

---

16:30 | Спорт. площадка  
Мастер-класс Баланс-борд 13+/18+

17:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Базовая игра 18+

17:30 | Фитнес-зал  
Женские практики / медитации /  
гвоздестояние 18+





# 11.04

---

10:00 | Площадь у кедр  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедр  
Спортивное ориентирование 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba 18+

11:00 | Волейбольная площадка  
Лучный тир 13+/18+

11:00 | Веревоочный парк  
Лазертаг. Базовая игра 8+

12:00 | Волейбольная площадка  
Лучный тир 8+

15:00 | Веревоочный парк  
Лазертаг Базовая игра 8+

15:30 | Фитнес-зал  
Strong Body + Flex силовая тренировка  
на все мышцы с оборудованием +  
растяжка 18+

15:30 | Веревоочный парк  
Мастер-класс Веревоочный курс 8+

# 11.04

---

16:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Игра по сценарию 13+

16:30 | Вербочный парк  
Мастер-класс Вербочный курс  
13+/18+

17:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Игра по сценарию 18+

20:30 | Фитнес-зал  
Zumba Пижамы Party 13+

20:30 | Площадь у кедра  
Спортивное ориентирование 18+





## 12.04

09:00 | Сбор на площади у кедра  
Горный треккинг на Орлиные скалы  
(по предварительной записи  
у инструктора) 13+/18+  
Уровень подготовки выше среднего

10:00 | Площадь у кедра  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba teens 8+/13+

11:00 | Спорт. площадка  
Лучный тир 13+/18+

12:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Сборные команды 8+/13+

12:00 | Волейбольная площадка  
Лучные бои 13+/18+

15:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Базовая игра 8+

15:30 | Фитнес-зал  
Round Training + Stretch силовая  
круговая тренировка с оборудованием  
+ растяжка 18+

15:30 | Подиум возле бассейна  
Мастер-класс Кемпинг 8+



# 12.04

---

16:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Игра по сценарию 13+

16:30 | Подиум возле бассейна  
Мастер-класс Кемпинг 13+/18+

17:00 | Вербочный парк  
Спортивный Лазертаг 18+

17:30 | Фитнес-зал  
Женские практики / медитации /  
гвоздестояние 18+





# 13.04

---

10:00 | Площадь у кедра  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра  
Спортивное ориентирование 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba 18+

11:00 | Волейбольная площадка  
Лучный тир 13+/18+

11:00 | Вербочный парк  
Лазертаг. Сборные команды 8+/13+

12:00 | Волейбольная площадка  
Лучные бои 13+/18+

15:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Базовая игра 8+

15:30 | Фитнес-зал  
Upper Body + Flex силовая тренировка  
на верхнюю часть корпуса  
+ растяжка 18+

15:30 | Вербочный парк  
Полоса препятствий 8+/13+

# 13.04

---

16:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Квест 13+

16:30 | Вербочный парк  
Слэлайн. Турнир 13+/18+

17:00 | Вербочный парк  
Лазертаг Квест 18+

20:30 | Фитнес-зал  
Zumba Black Party 13+

20:30 | Площадь у кедр  
Спортивное ориентирование 18+





# 14.04

---

09:00 | Сбор на площади у кедра  
Горный треккинг к Агурским водопадам  
(по предварительной записи  
у инструктора) 8+/13+/18+

10:00 | Площадь у кедра  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba teens 8+/13+

11:00 | Веревоочный парк  
Лазертаг. Сборные команды 13+/18+

12:00 | Веревоочный парк  
Лазертаг. Сборные команды 8+/13+

15:00 | Волейбольная площадка  
Первенство по стрельбе из лука 8+

15:30 | Фитнес-зал  
Low Body + Stretch силовая тренировка  
на нижнюю часть корпуса  
+ растяжка 18+

15:30 | Спорт. площадка  
Баланс -борд. Турнир 8+

# 14.04

---

16:00 | Волейбольная площадка  
Первенство по стрельбе из лука 13+

16:30 | Спорт. площадка  
Баланс- борд. Турнир 13+/18+

17:00 | Волейбольная площадка  
Первенство по стрельбе из лука 18+





## 15.04

---

10:00 | Площадь у кедра  
Спорт-зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра  
Спортивное ориентирование 8+/13+/18+

11:00 | Фитнес-зал  
Zumba 18+

11:00 | Волейбольная площадка  
Лучный тир 13+/18+

12:00 | Веревоочный парк  
Лазертаг. Семейная игра 8+/13+/18+

15:00 | Веревоочный парк  
Первенство по Лазертагу 8+

15:30 | Фитнес-зал  
Core Flex силовая тренировка мышцы пресса + растяжка 18+

15:30 | Веревоочный парк  
Кемпинг. Веревоочный курс. Зачет 8+

16:00 | Веревоочный парк  
Первенство по Лазертагу 13+

# 15.04

---

16:30 | Вербочный парк  
Кемпинг. Вербочный курс.  
Зачет 13+/18+

17:00 | Вербочный парк  
Первенство по Лазертагу 18+

17:30 | Фитнес-зал  
Zumba постановка танца 13+/18+

20:30 | Цирковой шатер  
Награждение участников  
Спорт -Трек:  
- Первенство по стрельбе  
из лука  
- Первенство по Лазертагу  
- Треккинг (общий балл)  
8+/13+/18+



# ПРЕПОДАВАТЕЛИ КУРСА

---



## БАБУЕВА ЕЛЕНА

Сертифицированный тренер групповых программ, лицензированный инструктор ZUMBA®Fitness, ZUMBA®Gold, ZUMBA®Kids, STRONG Nation, Functional Training.

Член сети LDFA.

Презентер программ ZUMBA® в России на конвенциях и фестивалях.

Участник и организатор мастер-классов, фитнес туров, вечеринок, благотворительных классов, open air тренировок и флешмобов.

Опыт работы в фитнесе более 10 лет.



## ГОЛУБЕВ ЕВГЕНИЙ

Организатор и главный судья Регионального этапа чемпионата России по лазертагу 2021 и 2022 г. в Республике Крым.

Организатор множества мероприятий в Республике Крым, посвящённых Дню победы, Дню города Симферополя, дню Республики Крым и прочее.



## ЧУМАЧЕНКО ВАРВАРА

Педагог по туризму.

Опыт проведения и участия в пешеходных походах разной категории.

Многократный судья и член ГСК на спортивных соревнованиях муниципального, Краевого и Всероссийского уровня.

Сотрудник учебно-методического управления и учащийся Сочинского Государственного университета.

Активный помощник и участник городских массовых мероприятий культурной и краеведческой направленности.

Волонтер на бизнес и эко форумах, выставках.