

aleàn
FAMILY
DOVILLE

15.11-23.11

ОСЕННИЕ
СПОРТИВНЫЕ
КАНИКУЛЫ

«БУДЬ ПЕРВЫМ!»



SPORT
ACADEMY
aleàn

15.11

20:30-21:00 | Снек-бар Marinie

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

16.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Хатха-йога 18+

09:00-10:00 | Площадь у замка

Скандинавская ходьба/пробежка на пляж 13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-11:45 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 8+/13+

11:00-12:00 | Оливковый зал

Детское ОФП 8+/13+

15:00-15:45 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Хип-хоп 8+/13+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный квест 8+/13+

16:00-16:45 | Площадь у замка/Игровая терраса

Мастер-класс «Баланс-борд» 8+/13+/18+

16.00-16.45 | Спортивная площадка/Игровая зона

Футбол. Тренировка 8+/13+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+

17:00-18:00 | Оливковый зал

Стретчинг 13+/18+





17.11

09:00-10:00 | Площадь у замка
Скандинавская ходьба/пробежка на пляж
8+/13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie
OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал
Пилатес 18+

11:00-11:45 | Бассейн
Аква-фитнес 18+

11:00-12:00 | Игровая зона
Детское ОФП 8+/13+

12:00-13:00 | Игровая зона
Тренировка по УШУ 8+/13+/18+

15:00-16:00 | Площадь у замка
Спортивный турнир (элементы кроссфит)
8+/13+/18+

15:00-15:45 | Оливковый зал
Танцевальный мастер-класс Dance hall 8+/13+

16:00-17:00 | Площадь у замка
Тренировка баланс-борд 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Фитнес-зал
Силовая тренировка
(круговая на все группы мышц) 18+

17:00-18:00 | Бассейн
Аквазумба 18+

18.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Штанга-йога 18+

09:00-10:00 | Площадь у замка

Скандинавская ходьба/пробежка на пляж
8+/13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 13+/18+

11:00-12:30 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

12:00-13:00 | Оливковый зал

Тренировка по УШУ 8+/13+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный квест 8+/13+/18+

15:00-15:45 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Хип-хоп 8+/13+

16:00-17:00 | Площадь у замка/
Игровая терраса

Тренировка баланс-борд 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Спортивная площадка/
Игровая зона

Футбол. Тренировка 8+/13+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+





19.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Флай-йога (предварительная запись) 18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 13+/18+

11:00-11:45 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

11:00-12:00 | Спортивная площадка

Тренировка футболиста 8+/13+

11:00-12:00 | Оливковый зал

Акробатика 13+/18+

12:00-13:00 | Оливковый зал

Тренировка по УШУ 8+/13+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный турнир (элементы кроссфит)
8+/13+/18+

15:00-15:45 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Dance hall 8+/13+

16:00-17:00 | Площадь у замка

Тренировка баланс-борд 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Фитнес-зал

Силовая тренировка (табата) 18+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+

20.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Силовая йога 18+

09:00-10:00 | Площадь у замка

Скандинавская ходьба/пробежка на пляж
8+/13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 13+/18+

11:00-11:45 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

12:00-13:00 | Оливковый зал

Тренировка по УШУ 8+/13+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный квест 8+/13+/18+

15:00-15:45 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Хип-хоп 8+/13+

16:00-17:00 | Площадь у замка

Тренировка баланс-борд 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Спортивная площадка

Футбол. Тренировка 8+/13+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+





21.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Флай-йога (предварительная запись) 18+

09:00-10:00 | Площадь у замка

Скандинавская ходьба/пробежка на пляж
8+/13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 13+/18+

11:00-11:45 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

11:00-12:00 | Оливковый зал

Акробатика 8+/13+

12:00-13:00 | Оливковый зал

Тренировка по УШУ 8+/13+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный турнир (элементы кроссфит)
8+/13+/18+

15:00-15:45 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Dance hall 8+/13+

16:00-17:00 | Площадь у замка/
Игровая терраса

Баланс-борд. Зачет 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Фитнес-зал

Силовая тренировка
(работа с собственным весом) 18+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+

22.11

09:00-10:00 | Фитнес-зал

Хатха-йога 18+

09:00-10:00 | Площадь у замка

Скандинавская ходьба/пробежка на пляж 13+/18+

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+

11:00-12:00 | Фитнес-зал

Пилатес 13+/18+

11:00-11:45 | Бассейн

Аква-фитнес 18+

12:00-13:00 | Оливковый зал

Тренировка по УШУ 8+/13+/18+

15:00-16:00 | Площадь у замка

Спортивный турнир (элементы кроссфит)
8+/13+/18+

15:00-16:00 | Оливковый зал

Танцевальный мастер-класс Хип-Хоп 8+/13+/18+

15:00-15:45 | Площадь у замка

Тренировка по баланс-борду 8+/13+/18+

16:00-17:00 | Спортивная площадка

Футбол. Заключительный матч
«Лига Чемпионов» 13+/18+

17:00-18:00 | Бассейн

Аквазумба 18+

20:30 | Снек-бар Marinie

Подведение итогов. Показательные
выступления от всех инструкторов 8+/13+/18+

23.11

10:20-10:40 | Снек-бар Marinie

OPEN CLASS Утренняя зарядка 8+/13+/18+



ПЕДАГОГИ КАНИКУЛ



**ЦОМАЕВ
АЗАМАТ**

Мастер спорта РФ по Ушу.

Двукратный обладатель Кубка мира, призер Чемпионата мира.

Чемпион России, многократный Чемпион юга России.

Финалист шоу «Русский ниндзя».



**ЖАН
ФАБИЕН**

Педагог Академии спорта.

Спортсмен, сертифицированный фитнес-тренер групповых тренировок (табата, аква-аэробика, пилатес, силовые тренировки).

Профессиональный футболист (г.Краснодар)



**КАРПОВА
АНАСТАСИЯ**

Руководитель Академии спорта.

Участник международных фитнес-конвенций World Class.

Сертифицированный тренер по направлению ZUMBA fitness, Latino, Salsa, Bachata, hip-hop dance, dance hall, FLY-йога, пилатес, фитнес-тренер.

Участница проекта «Новые танцы» на ТНТ.