

|                    |   | Место проведения           |
|--------------------|---|----------------------------|
| <b>Понедельник</b> |   |                            |
| 09:00 - 10:00      | Оптимизация движения                                      | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 10:00 - 11:00      | Скандинавская ходьба с комплексом силовых упражнений      | FIT POINT Поляна 960       |
| 16:30 - 17:30      | Функциональная круговая тренировка                        | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Стабилизация и динамическая растяжка                      | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Виньяса флоу йога   | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| <b>Вторник</b>     |   |                            |
| 07:30 - 08:00      | Мягкий фитнес   | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 07:30 - 08:30      | Беговая зарядка с комплексом силовых упражнений, растяжка | Станция КД1 Поляна 540     |
| 11:00 - 12:00      | Поход по экотропам с упражнениями на равновесие и баланс  | FIT POINT Поляна 960       |
| 17:30 - 18:30      | Беговая тренировка для начинающих                         | Станция КД1 Поляна 540     |
| 19:00 - 20:00      | МФР   | FIT POINT Поляна 960       |
| <b>Среда</b>       |   |                            |
| 09:00 - 10:00      | Оптимизация движения                                      | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 10:00 - 11:00      | Скандинавская ходьба с комплексом силовых упражнений      | FIT POINT Поляна 960       |
| 16:30 - 17:30      | Интервальная функциональная тренировка                    | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Круговая силовая тренировка                               | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:30      | Виньяса флоу йога   | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| <b>Четверг</b>     |   |                            |
| 07:30 - 08:00      | Мягкий фитнес   | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 07:30 - 08:30      | Скандинавская ходьба с комплексом силовых упражнений      | FIT POINT Поляна 960       |
| 11:00 - 12:00      | Беговая легкоатлетическая тренировка                      | Станция КД1 Поляна 540     |
| 17:30 - 18:30      | Кроссфит тренировка на TRX                                | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | МФР   | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Оптимизация движения                                      | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| <b>Пятница</b>     |   |                            |
| 10:00 - 11:00      | Поход по экотропам с комплексом силовых упражнений        | FIT POINT Поляна 960       |
| 16:30 - 17:30      | Кроссфит тренировка на TRX                                | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Функциональная аэробная тренировка на выносливость        | FIT POINT Поляна 960       |
| 19:00 - 20:00      | Виньяса флоу йога   | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| <b>Суббота</b>     |   |                            |
| 09:00 - 10:00      | Оптимизация движения                                      | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 10:00 - 10:45      | Йога-нидра  | Rixos Royal Spa Поляна 960 |
| 10:00 - 11:00      | Утренняя экспресс скандинавская ходьба                    | FIT POINT Поляна 960       |
| 11:30 - 12:30      | Функциональная интервальная тренировка                    | Станция КД 1 Поляна 540    |
| 14:00 - 15:00      | Поход по экотропам с упражнениями на баланс и растяжку    | FIT POINT Поляна 960       |
| <b>Воскресенье</b> |   |                            |
| 10:00 - 11:00      | Кроссфит тренировка на TRX                                | FIT POINT Поляна 960       |
| 11:30 - 12:30      | Беговая легкоатлетическая интервальная тренировка         | Станция КД1 Поляна 540     |
| 15:00 - 16:00      | Поход по экотропам с силовыми упражнениями                | FIT POINT Поляна 960       |