

		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