



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 27 АПРЕЛЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Фитнес-программа Здоровая спина
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
11:00-12:00	Тренировка по йоге
14:00-15:00	Оздоровительное плавание
16:00-17:00	Силовой тренинг Bums + ABS
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром

## 28 АПРЕЛЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Тренировка по йоге
10:00-11:00	Пилатес
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг
14:00-15:00	Силовой тренинг Upper Body
16:00-17:00	Оздоровительное плавание
17:00-18:00	Силовая круговая тренировка
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 29 АПРЕЛЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	
09:00-10:00	Тренировка по йоге	
10:00-11:00	Фитнес-программа Здоровая спина	
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне	
11:00-12:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг	
13:00-14:00	Силовой тренинг Bums + ABS	
14:00-15:00	Силовой тренинг Upper Body	
15:00-16:00	Тренировка Aqua Soft	
16:00-17:00	Фитнес-программа Soft class	
17:00-19:00	Мастер-класс по росписи бокалов	₽
17:00-18:00	Силовая круговая тренировка	
19:30-21:30	Шоу-балет Vasaby	
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром	

## 30 АПРЕЛЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Утренняя практика (Сурья намаскар + Пранаяма)
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Силовая круговая тренировка
14:00-15:00	Стретчинг
15:00-16:00	Йога интенсив
16:00-17:00	Силовой тренинг Upper Body
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 1 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Тренировка по йоге
11:00-12:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
11:00-12:00	Тренировка Aqua Soft
13:00-14:00	Силовой тренинг Upper Body
15:00-16:00	Силовой тренинг Bums + ABS
16:00-17:00	Пилатес
17:00-18:00	Классическая йога
17:00-23:00	Ди-джей у бассейна
19:30-23:00	Праздничный вечер с выступлением кавер-группы «Дарина бенд». Ведущий вечера Дмитрий Уськов
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром

## 2 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
10:00-11:00	Йога интенсив
11:00-12:00	Стретчинг
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Фитнес-программа Здоровая спина
14:00-15:00	Силовой тренинг Bums + ABS
16:00-17:00	Силовой тренинг Upper Body
17:00-18:00	Оздоровительное плавание
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 3 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	
09:00-10:00	Классическая йога	
10:00-11:00	Пилатес	
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне	
11:00-12:00	Фитнес-программа Здоровая спина	
13:00-14:00	Силовая круговая тренировка	
15:00-16:00	Йога интенсив	
16:00-17:00	Фитнес-программа Soft class	
17:00-18:00	Силовой тренинг Upper Body	
17:00-19:00	Винное казино	₽
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане	
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром	

## 4 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Фитнес-программа Здоровая спина
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
11:00-12:00	Тренировка по йоге
14:00-15:00	Оздоровительное плавание
16:00-17:00	Силовой тренинг Bums + ABS
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 5 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Тренировка по йоге
10:00-11:00	Пилатес
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг
14:00-15:00	Силовой тренинг Upper Body
16:00-17:00	Оздоровительное плавание
17:00-18:00	Силовая круговая тренировка
17:00-19:00	Мастер-класс «Пасхальная композиция»   ₽
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром

## 6 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Утренняя практика (Сурья намаскар + Пранаяма)
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Силовая круговая тренировка
14:00-15:00	Стретчинг
15:00-16:00	Йога интенсив
16:00-17:00	Силовой тренинг Upper Body
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

### 7 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Утренняя практика (Сурья намаскар + Пранаяма)
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
12:00-14:00	Мастер-класс «Макияж без макияжа» с визажистом Анастасией Бабуковой
13:00-14:00	Силовая круговая тренировка
14:00-15:00	Стретчинг
15:00-16:00	Йога интенсив
16:00-17:00	Силовой тренинг Upper Body
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром

### 8 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Тренировка по йоге
11:00-12:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг
11:00-12:00	Тренировка Aqua Soft
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Силовой тренинг Upper Body
15:00-16:00	Силовой тренинг Bums + ABS
16:00-17:00	Пилатес
17:00-18:00	Классическая йога
19:30-21:30	Праздничный вечер с выступлением певицы Юлии Марченко
19:00-21:00	OFYR с Шеф-поваром





LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 9 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
10:00-11:00	Йога интенсив
11:00-12:00	Стретчинг
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Фитнес-программа Здоровая спина
14:00-15:00	Силовой тренинг Bums + ABS
16:00-17:00	Силовой тренинг Upper Body
17:00-18:00	Оздоровительное плавание
19:30-23:00	Праздничный вечер с выступлением Анны Шакель. Ведущая вечера Полина Цонина
19:00-21:00	Барбекю party с Шеф-поваром

## 10 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
09:00-10:00	Классическая йога
10:00-11:00	Пилатес
11:00-12:00	Фитнес-программа Здоровая спина
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне
13:00-14:00	Силовая круговая тренировка
15:00-16:00	Йога интенсив
16:00-17:00	Фитнес-программа Soft class
17:00-18:00	Силовой тренинг Upper Body
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане
19:00-21:00	Барбекю party с Шеф-поваром



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

## 11 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	
09:00-10:00	Фитнес-программа Здоровая спина	
10:00-11:00	Фитнес-программа Soft class	
11:00-12:00	Тренировка по йоге	
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне	
14:00-15:00	Оздоровительное плавание	
16:00-17:00	Силовой тренинг Bums + ABS	
17:00-19:00	Винный мастер-класс	₽
19:30-21:30	Музыкальное инструментальное сопровождение в ресторане	
19:00-21:00	Барбекю party с Шеф-поваром	

## 12 МАЯ

08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	
09:00-10:00	Тренировка по йоге	
10:00-11:00	Пилатес	
11:00-12:00	Тренировка Aqua Start на открытом бассейне	
13:00-14:00	Техника самомассажа МФР + Стретчинг	
14:00-15:00	Силовой тренинг Upper Body	
16:00-17:00	Оздоровительное плавание	
17:00-18:00	Силовая круговая тренировка	