

Тур с программой

"Тетис. Перезагрузка. Шаг к себе" (11 дн./10 н.), фитнес-тур, Адлер

Программа тура

1-й день

Самостоятельный заезд в гостиницу.

13:00 Обед. Свободное время, отдых.

16:00 Организационное собрание (входящее тестирование, импедансометрия).

19:00 Ужин.

После ужина посещение сауны с элементами антистрессовой программы.

Города: Адлер

2-й день

08:15 Зарядка, суставная гимнастика.

09:00 Завтрак.

10:00 Фитнес тренинг.

11:45 Второй завтрак

12:00 Свободное время, отдых.

13:00 Обед.

13:30 Дневной отдых (экскурсия).

18:00 Ужин.

19:00 Стретчинг.

20:30 Семинар по основам рационального питания (выстраивание питания под задачу).

21:00 Второй ужин.

21:00-23:00 "Костер" - знакомство всех участников тура в неформальной обстановке.

Города: Адлер

3-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.

09:00 Завтрак.

10:00 Фитнес тренинг "Шейпинг".

11:45 Второй завтрак.

12:00 Свободное время, отдых.

13:00 Обед.

После обеда пешая прогулка по Курортному городку.

16:00 Стретчинг.

18:00 Ужин.

19:00 Творческий вечер.

21:00 Второй ужин.

Города: Адлер

4-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак.
10:00 Фитнес тренинг "Тайбо".
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
13:30 Свободное время, отдых.
14:30 Сеанс сауны.
18:00 Ужин.
19:00 Творческий вечер.
21:00 Второй ужин.
Города: Адлер

5-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак
10:00 Танцевальная тренировка "Зумба".
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
14:00 Велопробег (Олимпийский парк).
18:00 Ужин.
19:00 Семинар по основам функционального питания.
20:00 Творческий вечер.
21:00 Второй ужин.
Города: Адлер

6-й день

08:15 Зарядка. Скандинавская ходьба.
09:00 Завтрак.
10:30 Функциональный тренинг с мячами.
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
14:30 Экскурсия.
18:00 Ужин.
19:00 Стретчинг.
21:00 Второй ужин.
21:15 Медитация на берегу моря.
Города: Адлер

7-й день

08:15 Зарядка. Гимнастика для лица.
09:00 Завтрак.
10:00 Фитнес тренинг "Шейпинг с оборудованием".
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
После обеда свободное время, отдых.
15:30 Пилатес.
18:00 Ужин.
19:00 Творческий вечер.
21:00 Второй ужин.
Города: Адлер

8-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак.
10:00 Фитнес тренинг "Силовая тренировка".
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
После обеда свободное время, отдых.
15:00 Стретчинг.
18:00 Ужин.
19:00 Творческий вечер.
21:00 Второй ужин.

Города: Адлер

9-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак.
10:30 Функциональный тренинг с амортизаторами.
11:45 Второй завтрак.
12:00 Свободное время, отдых.
13:00 Обед.
После обеда круглый стол "Основы рационального питания"
16:15 Тренировка "Фитнес балет"
18:00 Ужин.
19:00 Медитация на берегу моря.

Города: Адлер

10-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак.
10:30 Функциональная тренировка.
13:00 Обед.
После обеда свободное время, отдых.
16:00 Организационное собрание (биоимпедансометрия, индивидуальные рекомендации по питанию и тренировкам).
18:00 Гала-ужин.

Города: Адлер

11-й день

08:15 Зарядка. Дыхательные практики.
09:00 Завтрак.
09:30 Организационный сбор и самостоятельный отъезд всех участников тура.

Города: Адлер

Программа тура актуальна на 09.04.2026