

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 Стretчинг.

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 туре.  
**Города:** Адлер