

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