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

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 15.05.2024