

4 декабря / понедельник

Место проведения

09:00 - 10:00	Здоровая спина	Rixos Royal SPA Поляна 960
10:00 - 11:30	Скандинавская ходьба	FIT POINT Поляна 960
16:30 - 17:30	Функциональная тренировка	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:00	Стабилизация и растяжка	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960

5 декабря / вторник

07:30 - 08:00	Мягкий фитнес	Rixos Royal SPA Поляна 960
11:00 - 12:30	Поход по экотропам с упражнениями на равновесие и баланс	FIT POINT Поляна 960
15:00 - 16:00	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Стабилизация и растяжка	FIT POINT Поляна 960

6 декабря / среда

09:00 - 10:00	Плоский живот	Rixos Royal SPA Поляна 960
10:00 - 11:30	Скандинавская ходьба	FIT POINT Поляна 960
16:30 - 17:30	Кроссфит	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:00	Круговая силовая тренировка	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960

7 декабря / четверг

07:30 - 08:00	Мягкий фитнес	Rixos Royal SPA Поляна 960
11:00 - 12:00	Беговая легкоатлетическая тренировка	Станция КД1 Поляна 540
15:00 - 16:30	Скандинавская ходьба	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Кроссфит-тренировка на TRX	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:00	Здоровая спина	Rixos Royal SPA Поляна 960

8 декабря / пятница

10:00 - 11:30	Поход по экотропам с упражнениями на равновесие и баланс	FIT POINT Поляна 960
16:30 - 17:30	Кроссфит-тренировка на TRX	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:00	Функциональная аэробная тренировка на выносливость	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960

9 декабря / суббота

09:00 - 10:00	Плоский живот	Rixos Royal SPA Поляна 960
10:00 - 11:30	Скандинавская ходьба	FIT POINT Поляна 960
12:00 - 13:00	Функциональная круговая тренировка	Станция КД 1 Поляна 960
14:00 - 15:30	Поход по экотропам с упражнениями на баланс и растяжку	FIT POINT Поляна 960

10 декабря / воскресенье

10:00 - 11:00	Кроссфит-тренировка на TRX	Станция КД1 Поляна 540
11:30 - 12:30	Беговая тренировка для начинающих	Станция КД1 Поляна 540
15:00 - 16:00	Поход по экотропам с упражнениями на равновесие и баланс	FIT POINT Поляна 960
20:00 - 20:45	Вечерняя медитация	Rixos Royal SPA Поляна 960



Забронировать
тренировку
онлайн

Также вы можете забронировать
тренировки в точке спорта и развлечений
FIT POINT и в Бюро приключений 100K

8 800 550 2020
KPRESORT.RU