Расписание тренировок

FIT POINT

		Место проведения
Понедельник		
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	SKI FIT (функциональная тренировка)	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Стабилизация и растяжка	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960
Вторник		
07:30 - 08:00	Мягкий фитнес	Rixos Royal SPA Поляна 960
11:00 - 12:30	Беговая легкоатлетическая тренировка	Станция КД1 Поляна 540
15:00 - 16:00	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Восстановление после дня в горах	FIT POINT Поляна 960
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
18:45 - 19:45	SKI FIT (функциональная тренировка)	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960
Четверг		
07:30 - 08:00	Мягкий фитнес	Rixos Royal SPA Поляна 960
11:00 - 12:00	Беговая легкоатлетическая тренировка	Станция КД1 Поляна 540
16:00 - 17:00	Кроссфит-тренировка на TRX	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Восстановление после дня в горах	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:00	Здоровая спина	Rixos Royal SPA Поляна 960
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
18:45 - 19:45	Функциональная аэробная тренировка на выносливость	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 20:15	Виньяса флоу йога	Rixos Royal SPA Поляна 960
Суббота		
09:00 - 10:00	Плоский живот	Rixos Royal SPA Поляна 960
10:00 - 11:30	Беговая легкоатлетическая тренировка	Станция КД1 Поляна 540
12:00 - 13:00	SKI FIT (функциональная тренировка)	Станция КД 1 Поляна 960
14:00 - 15:30	Поход по экотропам с упражнениями на баланс и растяжку	FIT POINT Поляна 960
Воскресенье		
10:00 - 11:00	Кроссфит-тренировка на TRX	Станция КД1 Поляна 540
11:30 - 12:30	Скандинавская ходьба	Станция КД1 Поляна 960
15:00 - 16:00	Восстановление после дня в горах	FIT POINT Поляна 960
19:00 - 19:45	Вечерняя медитация	Rixos Royal SPA Поляна 960

Забронировать тренировку онлайн

Также вы можете забронировать тренировки в точке спорта и развлечений FIT POINT и в центрах «Чем заняться»

8 938 441 70 44
KPRESORT.RU