

1 день (Понедельник)

Время Мероприятие

08:30 Утренний моцион

Прогулка с целью отдыха.

10:00 Cross fitness

Это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики. Это функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах.

11:00 «Зоологические забеги»

13:30 Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани

16:00 Цигун

Дисциплина цигун основана на древнем китайском искусстве саморегулирования организма. Вкратце занятия цигун можно обозначить, как лечебная или оздоровительная гимнастика.

20:00 Вечерний моцион

2 день (Вторник)

Время Мероприятие

08:30 Утренний моцион

10:00 Functional training

Функциональный тренинг можно охарактеризовать как программа для повышения ловкости, выносливости и координации тела. В основы силовой тренировки входят упражнения, задействующие многие крупные мышцы, благодаря чему происходит сжигание лишнего жира в организме и развитие мышц всего тела!

11:00 А-ну-ка, детки!

Подвижные игры

13:30 Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани

16:00 Армрестлинг

20:00 Вечерний моцион

3 день (Среда)

Время Мероприятие

08:30 *Утренний моцион*

10:00 *Спортивный час*

11:00 *Играем в Бочча !*

13:30 *Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани*

16:00 *Lower Body*

Комплекс силовых упражнений, направленных на проработку мышц ног, ягодиц и мышц брюшного пресса

20:00 *Вечерний моцион*

4 день (Четверг)

Время **Мероприятие**
08:30 *Утренний моцион*

0:00 *Total Body*

Вид силовой тренировки, на которой прорабатываются все основные мышцы. Подходит как для мужчин , так и для женщин

11:00 *Спортивное тестирование*

13:30 *Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани*

16:00 *Конкурс спортивных рисунков на асфальте*

20:00 *Вечерний моцион*

5 день (Пятница)

Время	Мероприятие
08:30	<i>Утренний моцион</i>
10:00	<i>ТРЕНИРОВАННЫЕ ЛЮДИ это стиль жизни. Встречаемся в тренажерном зале.</i>
11:00	<i>Посвящение в спортсмены</i>
13:30	<i>Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани</i>
16:00	<i>Конкурс спортивных листовок</i>
20:00	<i>Вечерний моцион</i>

6 день (Суббота)

Время **Мероприятие**

08:30 *Утренний моцион*

10:00 *Фитнес для всей семьи*

Семейные старты

11:00 *Конкурс спортивных достижений*

13:30 *Летняя Олимпиада на призы Голубой Гавани. Награждение.*

16:00 *Flex*

Тренировка, направленная на развитие гибкости, разгрузку суставов, релаксацию и улучшение эластичности мышц.

20:00 *Вечерний моцион*

7 день (Воскресенье)

Время	Мероприятие
08:30	<i>Утренний моцион</i>
10:00	<i>Страна Спортландия Командные соревнования</i>
11:00	<i>Спортивная викторина</i>
13:30	<i>Конкурс строя и песни</i>
16:00	<i>Вечерний моцион</i>