

1 день (Понедельник)

Время	Мероприятие
08:30	<i>Утро чемпиона</i>
10:00	<i>Фитнес Лига</i> <i>Объединение спортивных людей. Присоединяйся к нам и стань лучше.</i>
11:00	<i>BABY Спорт</i>
13:30	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани</i>
16:00	<i>Лечебная Физическая культура</i>
20:00	<i>Тропа здоровья</i>

2 день (Вторник)

Время	Мероприятие
<i>08:30</i>	<i>Утро чемпиона</i>
<i>10:00</i>	<i>CrossFit</i>
<i>11:00</i>	<i>Спортивные игры для всех</i>
<i>13:30</i>	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани</i>
<i>16:00</i>	<i>Pilates</i>
<i>20:00</i>	<i>Тропа здоровья</i>

3 день (Среда)

Время	Мероприятие
<i>08:30</i>	<i>Утро чемпиона</i>
<i>10:00</i>	<i>Спортивные танцы</i>
<i>11:00</i>	<i>BABY Спорт</i>
<i>13:30</i>	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани</i>
<i>16:00</i>	<i>Йога</i>
<i>20:00</i>	<i>Тропа здоровья</i>

4 день (Четверг)

Время	Мероприятие
--------------	--------------------

08:30	<i>Утро чемпиона</i>
--------------	----------------------

0:00	<i>Cardio (кардио - тренинг)</i>
-------------	----------------------------------

В основе интервальная тренировка - это чередование интенсивной кардио - работы и т. н. Активного восстановления, когда снижается темп или добавляются силовые упражнения. Такая тренировка настраивает ваш организм на ускоренный обмен веществ, который продолжается и после занятия. Кардио упражнения укрепляют сердечно - сосудистую систему, стимулируют работу легких. Именно этот метод позволяет делать три дела сразу: подтягивать мышцы, сжигать жир и развивать выносливость.

11:00	<i>На помощь Доктору Айболиту</i>
--------------	-----------------------------------

13:30	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани</i>
--------------	--

16:00	<i>Самый стойкий Конкурс</i>
--------------	----------------------------------

20:00	<i>Тропа здоровья</i>
--------------	-----------------------

5 день (Пятница)

Время	Мероприятие
08:30	<i>Утро чемпиона</i>
10:00	<i>Body Life</i> <i>Дай жизнь своему телу приходи на Body Life</i> <i>Тренинг. Общая физическая подготовка</i>
11:00	<i>«О лени забудешь – здоровым будешь»</i> <i>Театральная постановка</i>
13:30	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани</i>
16:00	<i>Пляжный забег</i>
20:00	<i>Тропа здоровья</i>

6 день (Суббота)

Время	Мероприятие
<i>08:30</i>	<i>Утро чемпиона</i>
<i>10:00</i>	<i>В поисках сокровища</i>
<i>11:00</i>	<i>Спортивные поединки на призы Голубой Гавани. Награждение.</i>
<i>13:30</i>	<i>«Спортивный калейдоскоп»</i>
<i>20:00</i>	<i>Тропа здоровья</i>

7 день (Воскресенье)

Время	Мероприятие
<i>08:30</i>	<i>Утро чемпиона</i>
<i>10:00</i>	<i>День Нептуна</i>
<i>11:00</i>	<i>Турнир по спортивным играм</i>
<i>13:30</i>	<i>Спортивная дискотека</i>

20:00 *Тропа здоровья*