



- Силовые тренажеры
- Кардио - зона
- Soft - fitness
- Групповые занятия
- ежедневно с 9.00 до 21.00
- тел. +7 981 111 3092

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Суббота:

- 11:00** **Гармоничная осанка**
Кинезио тренировка.
Утренний гимнастический комплекс для родителей и детей.
Сбор в фитнес центре "Атлант"
- 14:00** **Пляжная тренировка**
Тренировка для детей от 4 до 14 лет. Сбор на главном пляже курорта.
- 15:00** **Турниры**
Мини-гольф, бадминтон, фрисби. Для детей от 4 до 14 лет.
Сбор в фитнес центре "Атлант".
- 16:00** **Ритм мяча**
Подвижные игры с мячом на свежем воздухе для детей от 4 до 14 лет.
Сбор в детском клубе "Ника".
- 19:00** **Вечерний релакс**
Тренировка, направленная на растяжку мышц и расслабление тела после активного дня.
Ограничение по возрасту 16+.
- 20:00** **Совместная игра в волейбол**
Ограничения по возрасту 14+
Сбор в фитнес центре "Атлант".

Воскресенье:

- 11:00** **Гармоничная осанка**
Комплекс упражнений, направленный на проработку мышц спины для поддержания правильной осанки.
Ограничение по возрасту 16+.
- 12:30** **Ритм мяча на пляже**
Подвижные игры с мячом на свежем воздухе для детей от 4 до 14 лет.
Сбор на главном пляже курорта.
- 14:00** **Комплекс на развитие**
Быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация для детей от 4 до 14 лет.
Занятие пройдет в детском клубе "Ника".