

Активные и расслабляющие тренировки в Vitality FIT



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00	Тренировка на растяжку	Пилатес					Пилатес
09:15	☺ ▲	☺ ▲					☺ ▲
09:30							
09:45							
10:00	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Гимнастика для позвоночника
10:15	10:00 10:30 11:00	10:00 10:30 11:00	10:00 10:30 11:00	10:00 10:30 11:00	10:00 10:30 11:00	10:00 10:30 11:00	☺ ▲
10:30							
10:45	☞	☞	☞	☞	☞	☞	
11:00							Слинг-терапия
11:15							☺ ▲
11:30	Силовые тренировки в воде	Силовые тренировки в воде	Силовые тренировки в воде	Силовые тренировки в воде	Силовые тренировки в воде	Силовые тренировки в воде	
11:45							
12:00	☞	☞	☞	☞	☞	☞	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	Гимнастика для позвоночника	Гимнастика для позвоночника	Гимнастика для позвоночника	Гимнастика для позвоночника	Гимнастика для позвоночника	Гимнастика для позвоночника	
13:15							
13:30	☺ ▲	☺ ▲	☺ ▲	☺ ▲	☺ ▲	☺ ▲	
13:45							
14:00	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	Аквааэробика	
14:15	14:00 14:30	14:00 14:30	14:00 14:30	14:00 14:30	14:00 14:30	14:00 14:30	
14:30	☞	☞	☞	☞	☞	☞	
14:45							
15:00	Баланс	Бинго (игра)	Слинг-терапия	Тренировка на растяжку	Кинезис тренинг для начинающих	Нордическая ходьба	
15:15	☺ ▲	◎	☺ ▲	☺ ▲	☺ ▲		
15:30							
15:45							
16:00	Пилатес	Кинезис тренинг для начинающих				★ ▲	
16:15							
16:30	☺ ▲	☺ ▲					
16:45							
17:00			Йога				
17:15							
17:30			☺ ▲				
17:45							
18:00							

Уважаемые гости, просим вас зарезервировать выбранную вами тренировку на ресепшене отеля, в Vitality SPA или Vitality FIT, т.к. количество участников в группах ограничено.

Для гостей отеля все тренировки бесплатны
Просим Вас иметь спортивную одежду и обувь.
Занятия аквааэробикой могут посещать дети в возрасте от 12 лет.
В программе возможны

Обозначения

- ☺ место встречи Vitality FIT
- ☞ место встречи крытый бассейн в Термах (Therme)
- ★ место встречи ресепшн отеля
- ◎ место встречи ресторан Тосканино в термах (Therme)
- ▲ стоимость 5 Евро для гостей терм