



# Фитнес-Тур Энергия Жизни

02-11 июня 2020 год

# Расписание 02.06.2020

- 12.00-13.00 Приезд. Заселение
- 13.00-15.00 Обед
- 15.00-18.00 Экскурсия. Свободное время
- 18.00-20.00 Ужин
- 20.00-22.00 Welcom party. Карта Желаний – инструмент для исполнения ваших желаний (составление)

# Расписание 03.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 ABL
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 «Магия утра». 6 обязательных ритуалов. Как приобрести новые привычки для успешной жизни.

# Расписание 04.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 Табата
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Теории старения. Методы снижения биологического возраста.

# Расписание 05.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 Зумба
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Я и мое тело. Стресс и психосоматика.

# Расписание 06.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 ABL
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Красота – это образ жизни.  
Антиэйдж – модное направление или  
необходимость?

# Расписание 07.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 Табата
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Внимание: Лени не существует!  
5 простых шага к увеличению энергии в 3  
раза

# Расписание 08.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 Зумба
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Интуитивное питание (ИП).  
Определяем ваши пищевые стили и  
пищевые сценарии. Дневник ИП.



# Расписание 09.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 ABL
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Мудрость тела. Старение и лишний вес. Экспериментариум (практика)

# Расписание 10.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Интервальный тренинг
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Экскурсия. Свободное время
- 17.00-17.45 Табата
- 17.45-20.00 Свободное время
- 20.00-22.00 Отказ от контроля. У вас есть право... есть. Экспериментариум (практика)

# Расписание 11.06.2020

- 07.00-07.15 Утренняя пробежка
- 07.15-07.30 Зумба
- 07.30-07.45 Стретчинг
- 07.45-17.00 Свободное время. Отъезд