

**ПРОГРАММА  
ФЕСТИВАЛЯ «Заповедный ключ»**

**Зеленый – Релакс программы**  
**Красный – Активные тренировки**  
**Желтый – Детские программы**  
**Синий – Шоу-программа**

<b>Дата/Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Место проведения</b>
10.00 – 12.00	<b>СПА-дегустация</b> - экзотического массажа (проводит специалист СПА-салона отеля)	Шатер перед Смотровой площадью
10.00 – 20.00	<b>Дегустация массажной техники кристаллическими чашами.</b> <b>Гавайский массаж.</b> <b>Диагностика и личностный портрет для всех желающих.</b> (проводит Президент Академии Инновационных Технологий «Золотое Сечение» <b>Инга Радченко</b> ).	Шатер перед Смотровой площадью
10.30	<b>«Доброе Утро»</b> - зарядка для взрослых и детей (проводит анимация отеля)	Площадь перед Ресторанным комплексом
11.00 – 12.00	<b>«Latina Style»</b> - танцевальный мастер-класс, направление латино-американских танцев (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Амфитеатр
11.00 – 12.00	<b>«Аква-Флипперс»</b> - круговая циклическая тренировка в ластах высокой интенсивности. Особое внимание уделяется проработке мышц ног и ягодиц. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Аквацентр
11.00 - 12.00	<b>Аквагим</b> - для детей (проводит анимация отеля)	Детская площадка
11.00 – 12.00	<b>«Metabolic train»</b> - интенсивная функциональная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, координации движений, улучшение владения своим телом. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Смотровая площадь
11.00 – 12.00	<b>«Pilates mat»</b> - тренировка по пилатесу, направленная на работу со своим телом. Особое внимание уделяется формированию мышечного корсета и вытяжению позвоночника. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Газон у корпуса №3

12.00 – 13.00	<p><b>«Веселые старты»</b>  - спортивная программа для детей  (проводит анимация отеля)</p>	Детская площадка
12.00 – 13.00	<p><b>Турнир по волейболу</b>  - для взрослых  (проводит анимация отеля)</p>	Волейбольная площадка
12.00 – 13.00	<p><b>«Аква-Супер-Скульпт»</b>  - динамичные упражнения с различным оборудованием.  Особое внимание уделяется проработке мышц пресса.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)</p>	Аквацентр
12.00 – 13.00	<p><b>«Zumba»</b>  - танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)</p>	Амфитеатр
12.00 – 13.00	<p><b>«Кроссфит»</b>  - экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся движениях из различных видов спорта.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER» Жолт Барна/США)</p>	Смотровая площадка
12.00 – 14.00	<p><b>«Звездная тренировка»</b>  - с трехкратным чемпионом мира по фитнесу, победителем самого престижного фестиваля спорта Арнольда Шварцнеггера «Арнольд классик», в категории классический бодибилдинг <b>Дмитрием Яшанькиным</b></p>	Смотровая площадка
12.00 – 14.00	<p><b>СПА-дегустация</b>  - классического массажа  (проводит специалист СПА-салона отеля)</p>	Шатер перед Смотровой площадью
13.00 – 14.00	<p><b>«Вышибалы»</b>  - анимационная программа для детей  (проводит анимация отеля)</p>	Детская площадка
13.00 – 14.00	<p><b>«Metabolic train»</b>  - интенсивная функциональная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, координации движений, улучшение владения своим телом.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)</p>	Смотровая площадка
13.00 – 14.00	<p><b>«Аква-Зумба»</b>  - танцевальное групповое занятие в воде. Значительно улучшает настроение и общее самочувствие.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)</p>	Аквацентр
13.00 – 14.00	<p><b>«Pilates mat»</b>  - тренировка по пилатесу, направленная на работу со своим телом. Особое внимание уделяется формированию мышечного корсета и вытяжению позвоночника.  (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)</p>	Газон у корпуса №3
13.00 – 14.00	<p><b>«Zumba Gold»</b>  - танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов адаптированная для людей старшего возраста.</p>	Амфитеатр

	(проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	
14.00 – 15.00	<b>Консультация косметолога</b> (проводит специалист СПА-салона отеля)	Шатер перед Смотровой площадью
14.00 – 16.00	<b>Релакс-зона</b>	Зона с гамаками
14.00 – 15.00	<b>Турнир по пионерболу</b> - для детей (проводит анимация отеля)	Волейбольная площадка
14.00 – 15.00	<b>«Йога»</b> - комплекс асан, развивающие физические качества, глубокое дыхание и позитивное мышление - всё, что нужно для здоровья. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Газон у корпуса №3
14.00 – 15.00	<b>«Port-de-bras»</b> - спокойная программа с элементами классического балета и пилатеса, направлена на улучшение осанки и развитие пластики. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Газон у корпуса №5
15.00 – 16.00	<b>«Йога»</b> - комплекс асан, развивающие физические качества, глубокое дыхание и позитивное мышление - всё, что нужно для здоровья. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Газон у корпуса №3
15.00 – 16.00	<b>«Port-de-bras»</b> - спокойная программа с элементами классического балета и пилатеса, направлена на улучшение осанки и развитие пластики. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Газон у корпуса №5
15.00 – 16.00	<b>СПА-дегустация</b> - классического массажа (проводит специалист СПА-салона отеля)	Шатер перед Смотровой Площадью
16.00 – 17.00	<b>Турнир по бадминтону</b> - для детей (проводит анимация отеля)	Волейбольная площадка
16.00 – 17.00	<b>«AERO»</b> - классическая аэробика с элементами танцевальных движений. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Амфитеатр
16.00 – 17.00	<b>«Аква-Флипперс»</b> - круговая циклическая тренировка в ластах высокой интенсивности. Особое внимание уделяется проработке мышц ног и ягодиц. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Аквацентр
16.00 – 17.00	<b>СПА-дегустация</b> - восточных практик (проводит специалист СПА-салона отеля)	Шатер перед Смотровой Площадью
17.00 – 18.00	<b>«Hot sexy dance»</b> - танцевальный мастер-класс, направление strip dance в ритмах r'n'b. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Амфитеатр

<b>17.00 – 18.00</b>	<b>«Хранители Ключа»</b> - поисковая игра для детей. (проводит анимация отеля)	Детская площадка
<b>17.00 – 18.00</b>	<b>«Кардио-кикбоксинг»</b> - интенсивная тренировка, соединяющая в себе боевое искусство, элементы бокса и аэробики. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER» Жолт Барна/США)	Смотровая площадь
<b>17.00 – 18.00</b>	<b>«Аква-Супер-Скульпт»</b> - динамичные упражнения с различным оборудованием. Особое внимание уделяется проработке мышц пресса. (проводит тренер фитнес-клуба «Dr.LODER»)	Аквацентр
<b>17.00 – 18.00</b>	<b>«Скандинавская ходьба»</b> - мастер-класс (проводит специалист СПА-салона отеля)	Шатер перед Смотровой Площадью
<b>18.00 – 19.00</b>	<b>«Воздушный ключик»</b> - мастер-класс по твистингу для детей. (проводит анимация отеля)	Газон корпуса №5
<b>19.00 – 19.10</b>	<b>Автомобильный ДРИФТ</b> - впервые в «Яхонтах»!!! Один из самых зрелищных видов автоспорта. Невероятное шоу спортивных автомобилей!!! (проводит «Первая школа дрифта» - школа экстремального вождения)	Смотровая площадь
<b>20.00 – 20.20</b>	<b>«Потанцуем – Пошалим»</b> – мини-диско для детей (проводит анимация отеля)	Амфитеатр
<b>20.20 – 21.30</b>	<b>«Заповедный ключ»</b> - ШОУ - Программа закрытия фестиваля с участием приглашенных артистов и розыгрышем подарков.	Амфитеатр
<b>с 22.00</b>	Дисотека. <i>*только для гостей с проживанием</i>	Ночной клуб «Стоп-кадр»