

Отель Green Flow 4* в Сочи

Отель «Green Flow» для своих гостей предлагает тренировки в комфортном спортивном зале 65 кв.м., с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По специально разработанным программам наши специалисты проводят занятия в группе и индивидуально.

При посещении рекомендуем Вам быть в удобной и не сковывающей движения одежде.

В зале имеется необходимое оборудование позволяющее сделать тренировку максимально эффективной.

Индивидуальные занятия можно посетить с 12:00 до 16:00 по предварительной записи:

Йога: 60 мин/90 мин/120 мин - 1,500₽ / 2,000₽ / 5,000₽

Растяжка: 60 мин – 1,500₽

Скандинавская ходьба: 120 мин – 2,000₽

Функциональная тренировка: 60 мин – 1,500₽

Трен. Зал: 60 мин – 1,500₽

Тренировки в группе, которые включены в стоимость проживания, проходят по следующему расписанию:

РАСПИСАНИЕ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРАКТИК с 01.10.2018г. по 07.10.2018г.							
ДЕНЬ НЕДЕЛИ/ ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Тренер	РОДИОН	РОДИОН	РОДИОН	РОДИОН	РОДИОН	РОДИОН	РОДИОН
8.15-9.00	НАУЛИ (упражнения с животом)	ПРАНАЯМА*	НАУЛИ (упражнения с животом)	ПРАНАЯМА*	НАУЛИ (упражнения с животом)	ПРАНАЯМА*	НАУЛИ (упражнения с животом)
9.15-11.30	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**
12.15-12.30	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/
12.00-16.00	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия	индивидуальные занятия
15.00-15.15	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/
16.30-18.00	ХАТХА ЙОГА	РАСТЯЖКА И РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ	ЙОГА СИЛОВОЙ КЛАСС	ХАТХА ЙОГА	ЙОГА СИЛОВОЙ КЛАСС	ХАТХА ЙОГА	РАСТЯЖКА И РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
18.15-18.30	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/	церемония парения /Финская сауна/
19.15-20.00	ЙОГА-НИДРА	МЕДИТАЦИЯ	ЙОГА-НИДРА	МЕДИТАЦИЯ	ЙОГА-НИДРА	МЕДИТАЦИЯ	ЙОГА-НИДРА