

**Пакет «Тренировки с World Class»**

**21.09 День** Лекция «Базовый обмен веществ» и рассказ про ультрасовременную систему для определения состава тела InBody

**Вечер** Активный стретчинг, знакомство с тренером

**22.09 Утро** Зарядка – кардио-тренировка легкой интенсивности, с элементами аэробики.

**Вечер** Тренировка на баланс

**23.09 Утро** Тренировка «Здоровая спина»

**День** Командная игра с интеллектуальной составляющей. Загадки, вопросы/ответы со спортивными заданиями

**Вечер** Танцевальная аэробика начального уровня

**24.09 Утро** Утренний активный стретчинг

**День** Лекция «Усталость или перетренированность. Средства восстановления.»

**25.09 Утро** Тренировка на мышцы ног

**Вечер** Восстановительный стретчинг

**26.09 Утро** Утренняя зарядка «Пробуждение»

**27.09 Утро** Функциональная круговая тренировка

**Вечер** Активный стретчинг

**28.09 Утро** Легкая кардио-тренировка

ООО «Водоходъ»

125040, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 15, стр. 14, этаж 4, пом. V

Тел.: +7 (495) 212 90 00

[vodohod.com](http://vodohod.com), [info@vodohod.ru](mailto:info@vodohod.ru)