

СР
24
апреля

ПРОГРАММА АНИМАЦИИ СПОРТИВНЫЕ АКТИВНОСТИ



ГАЗПРОМ ПОЛЯНА

- для всей семьи
- для подростков
- для детей
- для взрослых

9:00-20:00

Детский клуб «Полянка»*

*актуальную информацию о работе клуба уточняйте на стойке приёма и размещения своего корпуса

3+

Корпус А, 1 этаж
Корпус В, 3 этаж
Корпус С, 3 этаж

8:30-9:15

Утренняя зарядка

Тренировка для всего тела

14+

Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С

10:30-11:15

Здоровая спина

Тренировка для укрепления мышц спины

14+

Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С

11:30-12:00

Мастер-класс по плаванию

Тренировка по плаванию с инструктором

14+

Крытый бассейн 25м, корпус С

16:00-16:45

Аквааэробика

Комплекс упражнений в воде

14+

Крытый бассейн 25м, корпус С

17:00-18:00

Табата

Высокоинтенсивный интервальный тренинг

14+

Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С

20:00-20:45

Мини-диско "JUST DANCE"

Зажигательные танцы с экраном

3+

Конференц-зал, корпус В, 4 этаж (напротив лифта)

Возможно изменение места проведения мероприятий.



Актуальную информацию уточняйте на сайте или на ресепшн своего корпуса.



ЧТ
25
апреля

ПРОГРАММА АНИМАЦИИ СПОРТИВНЫЕ АКТИВНОСТИ



ГАЗПРОМ ПОЛЯНА

- для всей семьи
- для подростков
- для детей
- для взрослых

9:00-20:00	Детский клуб «Полянка»* *актуальную информацию о работе клуба уточняйте на стойке приёма и размещения своего корпуса	3+ Корпус А, 1 этаж Корпус В, 3 этаж Корпус С, 3 этаж
8:30-9:15	Йога Тренировка для всего тела	14+ Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
10:30-11:15	Здоровая спина Тренировка для укрепления мышц спины	14+ Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
11:30-12:00	Мастер-класс по плаванию Тренировка по плаванию с инструктором	14+ Крытый бассейн 25м, корпус С
12:00-13:00	Мастер-класс "Пластилинография" Творческий мастер-класс	5+ Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
13:00-14:30	Просмотр мультфильмов	5+ Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
15:30-17:00	Настольные игры и игры в приставку Популярные настольные игры на выбор	8+ Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
16:00-16:45	Аквааэробика Комплекс упражнений в воде	14+ Крытый бассейн 25м, корпус С
17:00-18:00	Мастер-класс "Браслет" Творческий мастер-класс	5+ Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
17:00-18:00	Стретчинг Комплекс упражнений на растяжку	14+ Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
18:00-19:00	Настольные игры и игры в приставку Популярные настольные игры на выбор	12+ Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
20:00-20:45	Мини-диско "JUST DANCE" Зажигательные танцы с экраном	3+ Конференц-зал, корпус В, 4 этаж (напротив лифта)
21:00-22:00	Вспомнить всё Интерактивная программа для всей семьи	18+ Конференц-зал, корпус В, 4 этаж (напротив лифта)
22:00-23:30	Мафия и настольные игры	18+ Конференц-зал, корпус В, 4 этаж (напротив лифта)

Возможно изменение места проведения мероприятий.



Актуальную информацию уточняйте на сайте или на ресепшн своего корпуса.



ПТ
26
апреля

ПРОГРАММА АНИМАЦИИ СПОРТИВНЫЕ АКТИВНОСТИ



- для всей семьи
- для подростков
- для детей
- для взрослых

9:00-20:00	Детский клуб «Полянка»* <small>*актуальную информацию о работе клуба уточняйте на стойке приёма и размещения своего корпуса</small>	3+	Корпус А, 1 этаж Корпус В, 3 этаж Корпус С, 3 этаж
8:30-9:15	Йога Тренировка для всего тела	14+	Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
10:30-11:15	Здоровая спина Тренировка для укрепления мышц спины	14+	Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
11:30-12:00	Мастер-класс по плаванию Тренировка по плаванию с инструктором	14+	Крытый бассейн 25м, корпус С
11:00-12:00	Танцы и подвижные игры Активные игры	5+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
12:00-13:00	Мастер-класс "Рука-тролль" Творческий мастер-класс	5+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
13:00-14:00	Просмотр мультфильмов	5+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
15:00-16:00	Настольные игры и игры в приставку Популярные настольные игры на выбор	8+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
16:00-16:45	Аквааэробика Комплекс упражнений в воде	14+	Крытый бассейн 25м, корпус С
16:00-17:00	Мастер-класс "Значок Троллей" Творческий мастер-класс	5+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
17:00-18:00	Настольные игры и игры в приставку Популярные настольные игры на выбор	12+	Игровая комната "На этаже", корпус С, 4 этаж
17:00-18:00	Фитбол Фитнес с мячом	14+	Зал групповых занятий, крытый бассейн 25м, корпус С
20:00-20:45	Мини-диско "JUST DANCE" Зажигательные танцы с экраном	3+	Конференц-зал, корпус В, 4 этаж (напротив лифта)

21:00-22:00

Возможно изменение места проведения мероприятий.



Актуальную информацию уточняйте на сайте или на ресепшн своего корпуса.

