

**План физической нагрузки для рекомендации отдыхающим, направленный
для снижения собственного веса в представительстве
ГУП «Московское имущество»
«База отдыха «Красная гвоздика»**

Распорядок дня и рекомендуемая физическая нагрузка

***Входит в стоимость путевки**

«Легкий уровень» сложности.

08:00	Утренняя зарядка.	
08:30	Фито-чай (сбор Тибетский).	
09:00	Завтрак.	
10:00	Терренкур (пешие прогулки)	30 мин.
11:00	«Соляная пещера»	7мин
11:30	Фито-чай (сбор Тибетский).	
12:00	Обед.	
13:00	Массажное кресло	7-15мин
13:30	Бассейн + сауна.	40-45 мин
14:30	фито-чай (сбор Тибетский).	
15:00	2-й обед.	
17:30	Фито-чай.	
18:00	Ужин.	
20:30	2-ужин.	
21:00	Терренкур	30 мин.



Распорядок дня и рекомендуемая физическая нагрузка

***Входит в стоимость путевки**

Средний уровень» сложности.

08:00 Утренняя зарядка	15-20мин
08:30 фито-чай (сбор Тибетский).	
09:00 Завтрак.	
10:00 Скандинавская ходьба	60мин
11:30 Фито-чай (сбор Тибетский).	
12:00 Обед.	
13:00 Массажное кресло	7-15мин
13:30 Аква-аэробика + сауна	30-40мин
15:00 2-обед.	
16:30 «Соляная пещера».	5-7мин
17:30 Фито-чай (сбор Тибетский).	
18:00 Ужин.	
20:30 2-ужин.	
21:00 Терренкур	30мин



Распорядок дня и рекомендуемая физическая нагрузка

***Входит в стоимость путевки**

Высокий уровень» сложности.

08:00 Утренняя зарядка	15-20мин
08:30 фито-чай (сбор Тибетский).	
09:00 Завтрак.	
10:00 Скандинавская ходьба	30мин
10:40 Аква-аэробика + сауна	45мин
11:40 Фито-чай.	
12:00 Обед.	
13:40 Тренажерный зал.	45мин
15:00 2-обед.	
16:00 «Соляная пещера»	5-7мин
17:00 Массажное кресло	7-15мин
17:30 фито-чай (сбор Тибетский).	
18:00 Ужин.	
20:30 2-ужин.	
21:00 Терренкур	30мин