

ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО ФЕСТИВАЛЯ «ПОЧУВСТВУЙ ДВИЖЕНИЕ-2»

29.07-06.08

2025

АСТРАХАНЬ. КЛУБ ИТИЛЬ

29.07 ВТОРНИК. ДЕНЬ ЗАЕЗДА

14.00 – Заезд и размещение

20.00 – Праздничный ужин

Интерактивное знакомство

30.07 СРЕДА

7.00-8.00 – Пробуждающая телесно-двигательная практика с Аней

8.00-9.00 – Завтрак

9.30-10.30 – Дыхание и мобильность – ищем опору

10.30-12.00 – Первая тренировка с дубинками

13.00-14.00 – Обед

14.30–15.30 – Лекция от феи гормонов и БАДов Оксаны: «Как похудеть?»

16.00-17.30 – Почему булавы?

18.00–19.00 – Ужин

20.00 – Вторая тренировка с булавами

31.07 ЧЕТВЕРГ

7.00–8.00 – Ритмическое пробуждение с Аней

8.00–9.00 – Завтрак

9.30 – Да случится Джазззз!!!

10.30 – Золотой Грааль – Тренировка ягодич с гирями

13.00–14.00 – Обед

14.30–16.00 – Свободное время

16.30–17.30 – Детство для взрослых – подвижные игры

18.00-19.00 – Ужин

20.00 – Да случится Джазз!!

01.08 ПЯТНИЦА И АСТРАХАНЬ

07.00 – 08.00 – Упругое безумие (тренировка с мячиками и ритмом)

8.00 – 9.00 – Завтрак

10.00 – Экскурсия в г. Астрахань

18.00 – 19.00 – Ужин

20.00 – Двигательное расслабление с Аней

02.08 СУББОТА

07.00–08.00 – Просыпаемся под звуки Джаза

08.00–09.00 – Завтрак

09.30–11.00 – Третья тренировка с булавами

11.00–12.30 – Лекция от повелительницы гормонов и БАДов Оксаны: «Стресс и лишний вес»

13.00–14.00 – Обед

14.30–16.00 – Свободное время

16.30–17.30 – Живи и двигайся в ритме с Аней

18.00–19.00 – Ужин

20.00 – Гири для осанки

03.08 ВОСКРЕСЕНЬЕ

7.00–8.00 – Медитация с булавами

8.00–9.00 – Завтрак

10.00 – Турнир по секретной спортивной командной игре.

14.00–15.00 – Обед

15.00–16.30 – Лекция от повелительницы гормонов и БАДов Оксаны: «Генетические тесты – питание и добавки, основанные на знании генетики»

17.00–18.00 – Бесконечность. Анонс нового инерционного снаряда!!!

18.00–19.00 – Ужин

20.00 – Дыхательная практика для глубокого сна

04.08 ПОНЕДЕЛЬНИК И ЛОТОСЫ

6.00 – Речная ПРОГУЛКА НА ЛОТОСЫ

13.00–14.00 – Обед

14.30–16.00 – Настольные игры

16.00–17.30 – Четвёртая тренировка с булавами

18.00–19.00 – Ужин

19.30 – Мягкая Баня

05.08 ВТОРНИК И СЪЁМКИ

07.00 — Утреннее инерционное флоу

08.00–09.00 — Завтрак

09.00–12.00 — Съёмки клипа

13.00–14.00 — Обед

14.30–17.00 — Пенная вечеринка. Съёмки

18.00 — Белая вечеринка. Съёмки

06.08 СРЕДА. ДЕНЬ ОТЪЕЗДА

07.00 — Утреннее пробуждение с Аней

08.00–09.00 — Завтрак

9.00–10.00 — Лекция от повелительницы гормонов и БАДов Оксаны: «Менопауза и либидо или Нейродегенеративные болезни и их профилактика»

10.00 - Отъезд

! ПРОГРАММА ТУРА МОЖЕТ БЫТЬ СКОРРЕКТИРОВАНА!