

1 СЕНТЯБРЯ,

ПЯТНИЦА

- 08:00** Корректирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 10:00** Автобусная экскурсия «Усадебное ожерелье Москвы» (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 10:00** Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.
- 11:00** Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 13:00** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 16:00** «Арт-терапия». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж).
- 16:00** «Just Dance!», интерактивные танцы для взрослых и детей (большой бар, 1 корпус).
- 16:30** «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.
- 17:00** «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).
- 17:30** «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:30** «Вечер в Вороново». Интерактивная развлекательная программа (большой бар, 1 корпус).
- 22:00** Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

2 СЕНТЯБРЯ,

СУББОТА

- 08:00** Корректирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** «Прогулки по Усадьбе». Обзорная экскурсия-знакомство по парку санатория (встречаемся на 1 этаже корпуса 1).
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:00** «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 15:00** «Just Dance!», интерактивные танцы для взрослых и детей (большой бар, 1 корпус).

- 17:00** Лекция с показом слайдов в кинозале (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:30** «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 18:00** "Музыкальный вечер у рояля" (центральный холл, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:30** «Песни для души». Вечер караоке и дискотека (большой бар, 1 корпус).

**3 СЕНТЯБРЯ,
ВОСКРЕСЕНЬЕ**

- 08:00** Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:30** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 10:00** Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.
- 11:00** Автобусная экскурсия для отдыхающих в Вороновскую картинную галерею (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** «Веселые акварельки». Творческий мастер-класс для детей и родителей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).
- 15:00** «Держи баланс». Тренировка на балансбордах с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:30** «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.
- 17:30** «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 19:30** Музыкальная программа на большом экране (большой бар, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Играем в волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

**4 СЕНТЯБРЯ,
ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 08:00** Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:30** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 10:00** Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.

- 11:00** Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 12:00** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 12:30** «Я рисую этот мир». Детский конкурс мелового рисунка (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:00** «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:30** «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.
- 17:00** Познавательная программы с показом слайдов. Автор и ведущая – Виктория Николаева (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:00** Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:30** «Техника шага в скандинавской ходьбе». Показ обучающей программы (конференц-зал на 2 этаже, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

**5 СЕНТЯБРЯ,
ВТОРНИК**

- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** Автобусная экскурсия в Конный Клуб «Вороново» (встречаемся на 1 этаже, 1 корпус).
- 12:00** Играем в бадминтон с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:30** «Just Dance!», интерактивные танцы для детей и взрослых (большой бар, 1 корпус).
- 16:30** «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** «Вороновская Третьяковка»: виртуальное знакомство с картинной галереей». Авторская познавательная программа с показом слайдов (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи, 12+ (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц с инструктором (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:30** «Музыка нас связала». Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

**6 СЕНТЯБРЯ,
СРЕДА**

11:00 Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

12:00 Играем в бадминтон (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

15:30 «Just Dance!», интерактивные танцы для детей и взрослых (большой бар, 1 корпус).

16:30 «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).

17:00 «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).

17:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 «Клуб настольных игр», 12+ (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

20:00 Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

21:00 Клуб «Кино-среда» приглашает: шедевры мирового кинематографа (экран напротив магазина сувениров, 1 корпус).

7 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 Автобусная экскурсия в оранжерею Вороново (встречаемся у входа в 1 корпус).

12:30 «Детская творческая мастерская» (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

15:00 «Папа может, мама тоже!» Турнир по настольному теннису (холл 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия: живопись для всех». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

16:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

16:30 «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).

17:00 «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:30 «Музыка нас связала». Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

8 СЕНТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Автобусная экскурсия «Усадебное ожерелье Москвы» (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

13:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж).

16:00 «Just Dance!», интерактивные танцы для взрослых и детей (большой бар, 1 корпус).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.

17:00 «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:30 «Вечер в Вороново». Интерактивная развлекательная программа (большой бар, 1 корпус).

22:00 Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

**9 СЕНТЯБРЯ,
СУББОТА
«СПАРТА»**

**10 СЕНТЯБРЯ,
ВОСКРЕСЕНЬЕ
«СПАРТА»**

**11 СЕНТЯБРЯ,
ПОНЕДЕЛЬНИК**

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

09:30 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

12:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия

Тимофеева.

12:30 «Я рисую этот мир». Детский конкурс мелового рисунка (уличная площадка возле 1 корпуса).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.

17:00 Познавательная программы с показом слайдов. Автор и ведущая – Виктория Николаева (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:30 «Техника шага в скандинавской ходьбе». Показ обучающей программы (конференц-зал на 2 этаже, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

12 СЕНТЯБРЯ,

ВТОРНИК

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 Автобусная экскурсия в Конный Клуб «Вороново» (встречаемся на 1 этаже, 1 корпус).

12:00 Играем в бадминтон с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

17:00 «Вороновская Третьяковка»: виртуальное знакомство с картинной галереей». Авторская познавательная программа с показом слайдов (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи, 12+ (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц с инструктором (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

13 СЕНТЯБРЯ,

СРЕДА

11:00 Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

12:00 Играем в бадминтон (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

17:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

**14 СЕНТЯБРЯ,
ЧЕТВЕРГ**

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 Автобусная экскурсия в оранжерею Вороново (встречаемся у входа в 1 корпус).

12:30 «Детская творческая мастерская» (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия: живопись для всех». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

16:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

**15 СЕНТЯБРЯ,
ПЯТНИЦА**

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Автобусная экскурсия «Усадебное ожерелье Москвы» (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

13:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

16 СЕНТЯБРЯ,

СУББОТА

- 08:00** Корректирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** «Прогулки по Усадьбе». Обзорная экскурсия-знакомство по парку санатория (встречаемся на 1 этаже корпуса 1).
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:00** «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:00** Лекция с показом слайдов в кинозале (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:30** «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 18:00** "Музыкальный вечер у рояля" (центральный холл, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17 СЕНТЯБРЯ,

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 08:00** Корректирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:30** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 10:00** Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.
- 11:00** Автобусная экскурсия для отдыхающих в Вороновскую картинную галерею (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** «Веселые акварельки». Творческий мастер-класс для детей и родителей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).
- 15:00** «Держи баланс». Тренировка на балансбордах с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:30** «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.
- 17:30** «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Играем в волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

**18 СЕНТЯБРЯ,
ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 08:00** Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:00** Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 09:30** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 10:00** Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.
- 11:00** Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).
- 12:00** Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.
- 12:30** «Я рисую этот мир». Детский конкурс мелового рисунка (уличная площадка возле 1 корпуса).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:00** «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 16:30** «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.
- 17:00** Познавательная программы с показом слайдов. Автор и ведущая – Виктория Николаева (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:00** Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 17:30** «Техника шага в скандинавской ходьбе». Показ обучающей программы (конференц-зал на 2 этаже, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

**19 СЕНТЯБРЯ,
ВТОРНИК**

- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** Автобусная экскурсия в Конный Клуб «Вороново» (встречаемся на 1 этаже, 1 корпус).
- 12:00** Играем в бадминтон с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 17:00** «Вороновская Третьяковка»: виртуальное знакомство с картинной галереей». Авторская познавательная программа с показом слайдов (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи, 12+ (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц с инструктором (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20 СЕНТЯБРЯ,

СРЕДА

11:00 Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

12:00 Играем в бадминтон (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

17:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

21 СЕНТЯБРЯ,

ЧЕТВЕРГ

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 Автобусная экскурсия в оранжерею Вороново (встречаемся у входа в 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия: живопись для всех». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

16:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

22 СЕНТЯБРЯ,

ПЯТНИЦА

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Автобусная экскурсия «Усадебное ожерелье Москвы» (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

13:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

23 СЕНТЯБРЯ,

СУББОТА

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 «Прогулки по Усадьбе». Обзорная экскурсия-знакомство по парку санатория (встречаемся на 1 этаже корпуса 1).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

17:00 Лекция с показом слайдов в кинозале (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

18:00 "Музыкальный вечер у рояля" (центральный холл, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

24 СЕНТЯБРЯ,

ВОСКРЕСЕНЬЕ

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

09:30 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.

11:00 Автобусная экскурсия для отдыхающих в Вороновскую картинную галерею (встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 «Веселые акварельки». Творческий мастер-класс для детей и родителей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

15:00 «Держи баланс». Тренировка на балансбордах с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

16:00 Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

19:30 Музыкальная программа на большом экране (большой бар, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Играем в волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

**25 СЕНТЯБРЯ,
ПОНЕДЕЛЬНИК**

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

09:30 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

12:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

12:30 «Я рисую этот мир». Детский конкурс мелового рисунка (уличная площадка возле 1 корпуса).

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория, 1 корпус.

17:00 Познавательная программы с показом слайдов. Автор и ведущая – Виктория Николаева (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:30 «Техника шага в скандинавской ходьбе». Показ обучающей программы (конференц-зал на 2 этаже, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

26 СЕНТЯБРЯ,

ВТОРНИК

- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 11:00** Автобусная экскурсия в Конный Клуб «Вороново» (встречаемся на 1 этаже, 1 корпус).
- 12:00** Играем в бадминтон с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:30** «Just Dance!», интерактивные танцы для детей и взрослых (большой бар, 1 корпус).
- 16:30** «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** «Вороновская Третьяковка»: виртуальное знакомство с картинной галереей». Авторская познавательная программа с показом слайдов (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи, 12+ (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Силовая тренировка на все группы мышц с инструктором (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:30** «Музыка нас связала». Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

27 СЕНТЯБРЯ,

СРЕДА

- 11:00** Играем в настольный теннис (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 12:00** Играем в бадминтон (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 14:00** «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.
- 15:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).
- 15:30** «Just Dance!», интерактивные танцы для детей и взрослых (большой бар, 1 корпус).
- 16:30** «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).
- 17:00** Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).
- 20:00** «Клуб настольных игр», 12+ (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).
- 20:00** Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).
- 21:00** Клуб «Кино-среда» приглашает: шедевры мирового кинематографа (экран напротив магазина сувениров, 1 корпус).

28 СЕНТЯБРЯ,

ЧЕТВЕРГ

- 10:00** Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа

в 1 корпус).

11:00 Автобусная экскурсия в оранжерею Вороново (встречаемся у входа в 1 корпус).

12:30 «Детская творческая мастерская» (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

15:00 «Папа может, мама тоже!» Турнир по настольному теннису (холл 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия: живопись для всех». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж, 1 корпус).

16:00 Кардио-тренировка (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

16:30 «До-ре-мишки: караоке», поют дети (большой бар, 1 корпус).

17:00 «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:30 «Музыка нас связала». Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

29 СЕНТЯБРЯ,

ПЯТНИЦА

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Автобусная экскурсия «Усадебное ожерелье Москвы» (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

10:00 Детское плавание. Занятие с инструктором в бассейне санатория.

11:00 Дыхательная гимнастика с инструктором на уличной площадке (встречаемся у входа в 1 корпус).

13:00 Теоретический инструктаж по технике безопасности и занятиям в бассейне от Дмитрия Тимофеева.

14:00 «Мульти-пульти!». Показ мультфильмов в холле 0 этажа, 1 корпус.

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

16:00 «Арт-терапия». Мастер-класс для взрослых и детей (арт-студия, 4 этаж).

16:00 «Just Dance!», интерактивные танцы для взрослых и детей (большой бар, 1 корпус).

16:30 «Аквамикс». Аквафитнес с инструктором в бассейне санатория.

17:00 «Семь нот без забот», поём в караоке, 16+ (большой бар, 1 корпус).

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Волейбол (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:30 «Вечер в Вороново». Интерактивная развлекательная программа (большой бар, 1 корпус).

22:00 Дискотека по вашим заявкам (большой бар, 1 корпус).

**30 СЕНТЯБРЯ,
СУББОТА**

08:00 Корригирующая гимнастика для стоп (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

09:00 Теоретический инструктаж по фитнесу от Дмитрия Тимофеева (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

10:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

11:00 «Прогулки по Усадьбе». Обзорная экскурсия-знакомство по парку санатория (встречаемся на 1 этаже корпуса 1).

15:00 Обзорная экскурсия на электрокаре (по записи на стойке администратора, встречаемся у входа в 1 корпус).

15:00 «Здоровая спина». Занятие с инструктором (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

15:00 «Just Dance!», интерактивные танцы для взрослых и детей (большой бар, 1 корпус).

17:00 Лекция с показом слайдов в кинозале (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

17:30 «Йога для начинающих». Занятие с инструктором (уличная площадка возле 1 корпуса).

18:00 "Музыкальный вечер у рояля" (центральный холл, 1 корпус).

20:00 Вечерний кинопоказ: кино для всей семьи (киноконцертный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Ура, волейбол! (спортзал, 3 этаж, 1 корпус).

20:00 Силовая тренировка на все группы мышц (тренажерный зал, 3 этаж, 1 корпус).

20:30 «Песни для души». Вечер караоке и дискотека (большой бар, 1 корпус).