



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

**22 июля (понедельник)\***

<b>11:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Бодрящая разминка</b> для всех желающих Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>11:30</b>	взрослые от 18 лет	Функциональная тренировка на все тело <b>«Пилатес»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн. Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	309 кабинет, корпус №1
<b>15:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>ВОЛЕЙБОЛ/ПИОНЕРБОЛ</b> (в случае дождя игра <b>АКТИВИТИ</b> в зале за баром «Терраса», корп. 2) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Развиваем ловкость рук в японской игре <b>МИКАДО</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>16:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Шер – волшебная эко игрушка»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2
<b>17:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Дворовые игры</b> (чай-чай-выручай, тише едешь - дальше будешь, третий лишний) (в случае дождя игра <b>ИМАДЖИНАРИУМ</b> каминном зале, 2 корп.) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	площадь перед корпусом № 2
<b>17:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Узнаем, что такое равновесие в игре <b>«Балансир»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	зал за баром Терраса, кор.2
<b>19:30</b>	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>20:00</b>	взрослые и дети от 12 лет	Концерт-антология эстрадной песни 60-70 годов XX века <b>«Это было недавно, это было давно»</b> в исполнении <b>Галины Сажинной</b> (в случае дождя в Кинозале, КРЦ, 2 этаж) Продолжительность: <b>1 час</b>	Кама-река
<b>20:00</b>	взрослые от 18 лет	Комплекс упражнений <b>«Стретчинг»</b> Продолжительность: <b>30-40 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>20:00</b>	взрослые и дети от 12 лет	<b>ШКОЛА СТИЛЯ</b> встреча со стилистом на тему: <b>Базовый гардероб</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	зал за баром Терраса, кор.2

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

**23 июля (вторник)\***

<b>10:30</b>	взрослые и дети от 14 лет	<b>АРОМА-встреча</b> /арома-тестирование с помощью эфирных масел, базовые масла арома-аптечки (в случае дождя в зале за баром «Терраса», корп. 2) Продолжительность: <b>1 час</b>	поляна перед 2 корпусом
<b>11:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Разминка для всех желающих <b>«Стретчинг»</b> Продолжительность: <b>30-40 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>11:30</b>	взрослые от 18 лет	Функциональная тренировка на все тело <b>«Пилатес»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн. Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	309 кабинет, корпус №1
<b>15:00</b>	взрослые от 18 лет	Экскурсия-прогулка по <b>ДЕМИДКОВО</b> , исторические факты, интересные локации (в случае дождя мероприятие отменяется) Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле КРЦ на первом этаже у боулинга
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 16 лет	<b>БАСКЕТБОЛ</b> (в случае дождя игра <b>АЛИАС</b> в зале за баром Терраса, 2 корп.) Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>15:00</b>	взрослые от 18 лет	Арт-терапия <b>«Я и мое тело»</b> / Найти ресурсы и раскрыть личностный потенциал посредством творчества с клиническим психологом <b>Миковой Юлией</b> предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>15:30</b>	взрослые и дети от 14 лет	Оздоровительная гимнастика <b>«Цигун»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн (в случае дождя в 309 кабинете, корпус №1) Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	поляна перед 2 корпусом
<b>15:30</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Скандинавская ходьба</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>16:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Веер»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2
<b>17:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Уличная игра на меткость <b>БОЧЕ</b> (в случае дождя <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> в библиотеке, 2 корп.) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>19:30</b>	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>20:00</b>	взрослые и дети от 12 лет	Вечер песен под <b>ГИТАРУ</b> – вместе поем любимые <b>ПЕСНИ</b> (в случае дождя в каминном зале, 2 корп.) Продолжительность: <b>1 час</b>	футбольное поле у SPA центра

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

24 июля (среда)\*

11:00	взрослые и дети от 8 лет	<b>Танцевальная зарядка</b> для всех желающих Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
11:30	взрослые от 18 лет	Функциональная тренировка на все тело <b>«Пилатес»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	309 кабинет, корпус №1
15:00	взрослые и дети от 8 лет	<b>«Двигайся!»</b> активные игры на реакцию, воображения и импровизацию Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
15:00	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Мыловарение»</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	библиотека, корпус №2
15:30	взрослые и дети от 8 лет	<b>Скандинавская ходьба</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
16:00	взрослые и дети от 8 лет	<b>Мастерская по лепке декора для чайной ложки из полимерной глины</b> Необходима предварительная запись по тел.: <b>8906-88-88-980</b> (Viber, СМС) Платно: <b>560 рублей</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	библиотека, корпус №2
16:00	взрослые от 18 лет	<b>МАФИЯ</b> ролевая психологическая игра (в случае дождя в каминном зале, 2 корп.) Продолжительность: <b>60-90 минут</b>	футбольное поле у SPA центра
17:00	взрослые от 18 лет	Турнир по игре <b>ДАРТС</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	каминный зал, корпус №2
17:00	взрослые и дети от 8 лет	<b>ФУТБОЛ и игры с мячом</b> (в случае дождя игра <b>UNO</b> в зале за баром Терраса, 2 корп.) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
19:30	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
20:00	взрослые от 18 лет	Мастер-класс по аргентинскому танго <b>«Поговорим на языке танца»</b> Преподаватели школы танцев <b>Dance Life:</b> <b>Леонид Гилев и Екатерина Новикова</b> Чемпионы «Кубка Евразии» и «Кубка Урала» по танго	Дом приёмов, Рыцарский зал

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

25 июля (четверг)\*

11:00	взрослые и дети от 8 лет	<b>Бодрящая разминка</b> для всех желающих Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
11:30	взрослые от 18 лет	Функциональная тренировка на все тело <b>«Пилатес»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	309 кабинет, корпус №1
15:00	взрослые и дети от 10 лет	<b>ВОЛЕЙБОЛ/ПИОНЕРБОЛ</b> (в случае дождя игра <b>АКТИВИТИ</b> в зале за баром «Терраса», корп. 2) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
15:00	дети от 8 лет	<b>МАФИЯ</b> - ролевая психологическая игра (в случае дождя в каминном зале, 2 корп.) Продолжительность: <b>60-90 минут</b>	футбольное поле у SPA центра
15:00	взрослые от 18 лет	Арт-терапия <b>«Я и мое тело»</b> / Найти ресурсы и раскрыть личностный потенциал посредством творчества с клиническим психологом <b>Миковой Юлией</b> предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
15:30	взрослые и дети от 8 лет	<b>Скандинавская ходьба</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
15:30	взрослые и дети от 14 лет	Оздоровительная гимнастика <b>«Цигун»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн (в случае дождя в 309 кабинете, корпус №1) Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	поляна перед 2 корпусом
16:00	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Игрушка-неваляшка»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2
17:00	взрослые и дети от 6 лет	Турнир по <b>ПРЫЖКАМ НА СКАКАЛКЕ</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
17:00	взрослые от 18 лет	<b>Турнир по головоломкам</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	зал за баром Терраса, корп.2
19:30	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
20:00	взрослые от 18 лет	<b>ПОКЕР</b> для умеющих и желающих научиться Продолжительность: <b>1 час</b>	зал за баром Терраса, корп.2

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

### 26 июля (пятница)\*

<b>10:30</b>	взрослые и дети от 14 лет	<b>АРОМА-встреча</b> /арома-тестирование с помощью эфирных масел, базовые масла арома-аптечки (в случае дождя в зале за баром «Терраса», корп. 2) Продолжительность: <b>1 час</b>	поляна перед 2 корпусом
<b>11:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Разминка для всех желающих <b>«Стретчинг»</b> Продолжительность: <b>30-40 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>11:30</b>	взрослые от 18 лет	Функциональная тренировка на все тело <b>«Пилатес»</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн. Платно: <b>500 рублей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	309 кабинет, корпус №1
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>КВИЗ «ZZZумники»</b> Непростые задачки для умников и умниц поколения зумеров!	каминный зал, корпус №2
<b>15:30</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Скандинавская ходьба</b> Необходима предварительная запись на мед.ресепшн Продолжительность: <b>1 час</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>16:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>Плакат «Стартуют все!»</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	библиотека, корпус №2
<b>16:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>«Детокс»</b> Встреча - лекция с главным врачом <b>Якшиным Дмитрием Михайловичем</b>	каминный зал, корпус №2
<b>16:30</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Демидковский марафон</b> 11:00-16:00 - регистрация участников, выдача стартового номера участника (библиотека, 2 корп.) 16:30 - сбор, разминка, подготовка к забегу 17:00 - забег 17:30 - подведение итогов 17:45 - награждение, флешмоб	футбольное поле у SPA центра
<b>19:30</b>	взрослые от 18 лет	В игре <b>"Бункер"</b> вы получаете случайный набор карт, который определяет ваш пол, возраст, профессию и другие черты, а ваша задача - убедить остальных, что этот набор характеристик будет весьма полезен. Как это сделать? Попробуйте и узнаете. Продолжительность: <b>1 час</b> (в случае дождя в каминном зале, 2 корп.)	Экодеревня «Welcome to Forest» (сбор у поста)
<b>19:30</b>	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> (в случае дождя в Баре, КРЦ, 1 этаж) Продолжительность: <b>30 минут</b>	футбольное поле у SPA центра
<b>20:00</b>		<b>Попкорн-шоу</b> (в случае дождя в Баре, КРЦ, 1 этаж) Продолжительность: <b>1 час</b>	
<b>21:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>Дискотека</b> Продолжительность: <b>1 час 45 минут</b>	бар «Барин», КРЦ 1 этаж

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

**27 июля (суббота)\***

<b>11:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>Бодрящая разминка</b> для всех желающих Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 16 лет	Турнир по <b>НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ</b> Продолжительность: <b>1-1,5 часа</b>	каминный зал, корпус №2
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Игра на ловкость и меткость <b>ГОРОДКИ</b> (в случае дождя <b>ЛОТО</b> в библиотеке, 2 корп.) Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>16:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>ШАШКИ, НАРДЫ, ДОМИНО</b> для умеющих и желающих научиться Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	зал за баром Терраса, кор.2
<b>16:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Раскраска антистресс»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2
<b>17:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Проявите свои актёрские способности в игре <b>«КРОКОДИЛ»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	каминный зал, корпус №2
<b>17:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>ЧАС НАСТОЛЬНЫХ ИГР</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	зал за баром Терраса, кор.2
<b>19:30</b>	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>20:00</b>	взрослые от 18 лет	Мастер-класс по игре в <b>БРИДЖ</b> – интеллектуальная карточная игра Продолжительность: <b>2-2,5 часа</b>	каминный зал, 2 корп.
<b>20:00</b>	взрослые от 18 лет	<b>Караоке</b> Продолжительность: <b>1 час</b>	бар «Барин», КРЦ 1 этаж
<b>21:00</b>		<b>Дискоотека</b> Продолжительность: <b>1 час 45 минут</b>	

**\*В программе возможны изменения.**



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

**28 июля (воскресенье)\***

<b>11:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Разминка для всех желающих <b>«Стретчинг»</b> Продолжительность: <b>30-40 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>15:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>МОРСКОЙ БОЙ</b> в формате АЗ Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	каминный зал, корпус №2
<b>16:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	Мастерская <b>«Оригами»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2
<b>17:00</b>	взрослые и дети от 8 лет	<b>МЕГА-ДЖЕНГА</b> или <b>ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	зал за баром Терраса, кор. 2
<b>19:30</b>	дети от 3 лет	<b>Танцевальная вечеринка для детей</b> Продолжительность: <b>30 минут</b>	сбор в холле корпусов 1 и 2
<b>20:30</b>	взрослые от 18 лет	Мастерская <b>«Макраме»</b> Продолжительность: <b>40-50 минут</b>	библиотека, корпус №2

**\*В программе возможны изменения.**