План программ «Движение – залог здоровья и красоты» и «Восхождение к вершинам необычно легко».

**День заезда**

Знакомство. Размещение по домикам.

13.00 – Обед

Отдых.

18.00 – Ужин.

Костер (легенды, история края)

2 день

9.00 – Завтрак. 11.00 – Скандинавская Ходьба.

Экскурсионная прогулка по водопадам Руфабго. Обед – пикник.

19.00 –Ужин.

3 день

9.00 – Завтрак

Выезд к плато Лаго-Наки. Пройденный материал урока Скандинавской Ходьбы.

Посещение пещер.

19.00 – Ужин.

4 день

9.00 – Завтрак.

Особенности Скандинавской Ходьбы, проведение по большим Сахрайским водопадам + экскурсия по каньонам с обедом у костра.

19.00 – Ужин.

5 день

9.00 – Завтрак.

В первой половине дня сбор лекарственных растений. После обеда Рафтинг – сплав по реке Белой.

19.00 – Ужин. Баня – банная программа 2 часа.

6 день

9.00 – Завтрак.

Путь к ущелью Мешоко (в переводе с черкесского - «Медвежья долина»). Здесь туристы находят орудия древнего человека, изделия из кости, остатки кострищ. Обед – пикник.

19.00 – Ужин.

7 день

9.00 – Завтрак.

Экскурсия в Свято - Михайловский монастырь. Посещение келий монахов, подземная часовня.

Обед – пикник. Купание в святой купели.

19.00 – Ужин.

8 день

9.00 – Завтрак.

Для желающих посмотреть на г. Фишт с Гузерипльского перевала и г. Оштен. Пешеходный однодневный маршрут по методике Скандинавской ходьбы (12 км.). Игра в снежки на перевале. Или поход на г. Гуд (родники и вулканы Адыгеи).

Ужин по возвращению.

9 день

9.00 – Завтрак.

Поход Скандинавской Ходьбой на скалу Уна – Коз и Чертов палец. Обед у костра.

19.00 – Ужин.

10 день

9.00 – Завтрак.

Конная прогулка – по желанию (за отдельную плату от 500р до 2000р), либо горячи источники (500р) «Белые ночи», либо горные велосипеды (прокат-300 час, маршрут с экскурсоводом – 1500р).

19.00 – Ужин. Костер – посиделки.

11 день

9.00 – Завтрак.

Скандинавская ходьба. Джиппинг – «Мезмай» (или другой маршрут по желанию). Сбор трав на чай и грибы? Обед – пикник.

Купание в реке.

19.00 – Ужин. Танцы.

12 день

9.00 – Завтрак.

Поход на дольмены. Старая часовня.

Обед – пикник.

19.00 – Ужин.

13 день

9.00 – Завтрак.

Скандинавская ходьба. Отдых.

Ужин. Прощальный банкет. Вечеринка.

14 день

8.00 – Завтрак.

Сборы.

Обед.

Отъезд.