Сосновый Бор
САНАТОРИЙ

АО «Санаторий Сосновый бор»
658042, Алтайский край, Первомайский район, с. Зудилово, Шукшина, 58а
sb22.ru

ПРОГРАММА

ВОЗРАСТА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

23-30 ноября 2026 г.
Программа специального заезда включает 7-дневный курс санаторноголечения, школу здоровья, экскурсии, кинопоказы, дискотеки и вокальные вечера.

Внимание! В программе возможны изменения.

23 ноября, понедельник
Добро пожаловать в Сосновый бор

- 08.00-13.00 - Заезд и размещение. Приём врача, назначение процедур
- 15.00-16.00 - Экскурсия «Знакомимся с нашим санаторием»
- 16.30-18.00 - Церемония открытия «Возраста возможностей»
- 20.00-22.00 - Развлекательная программа «Вечер знакомств» с фуршетом и живой музыкой

24 ноября, вторник
Шаг за шагом: осваиваем современный мир

- 08.15-8.40 - Утренняя гимнастика
- 14.00-15.00 - Спартакиада: турнир по настольному теннису
- 15.00-16.00 - Мастер-класс «Учимся пользоваться полезными интернет-сервисами»
- 16.00-17.30 - Разговор с экспертом «Вместе против мошенников»
- 17.30-18.00 - Хор заезда «Голоса Соснового бора»
- 20.00-21.00 - На выбор:
  - Игра «Угадай мелодию»
  - Концерт артиста
  - Игра в бильярд
- 20.00-22.00 - Дискотека «А я танцую!»

Сосновый Бор
САНАТОРИЙ

АО «Санаторий Сосновый бор»
658042, Алтайский край, Первомайский район, с. Зудилово, Шукшина, 58а
sb22.ru

25 ноября, среда.
Шагаем, дышим и живём: день полезной активности

- 08.15-8.40 - Утренняя гимнастика
- 09.00-10.00 - Мастер-класс по стопам
- 14.00-15.00 - Спартакиада: турнир «Керлинг на полу»
- 15.00-16.00 - Мастер-класс «Обучение скандинавской ходьбе»
- 16.00-17.00 - Мастер-класс «Школа равновесия»
- 17.30-18.00 - Хор заезда «Голоса Соснового бора»
- 20.00-21.00 - На выбор:
  - Мастер-класс «Мыловарение»
  - Концерт артиста
  - Игра в бильярд
- 20.00-22.00 - Дискотека «Вечер ярких впечатлений»

26 ноября, четверг.
Открываем двери для вдохновения

- 08.15-08.40 - Утренняя гимнастика
- 14.00-15.00 - Кулинарный мастер-класс: готовим по семейному рецепту, знакомому многим
- 15.00-16.30 - Релакс-сессия «Поющие чаши» от эксперта Луизы Звягиной
- 16.30-17.30 - Уютное чаепитие: наслаждаемся приготовленным блюдом
- 17.30-18.00 - Хор заезда «Голоса Соснового бора»
- 20.00-22.00 - На выбор:
  - Мастер-класс «Карты судьбы»
  - Концерт артиста
  - Игра в бильярд
- 20.00-22.00 - Дискотека «Танцуют все»

27 ноября, пятница.
Искусство любить себя

- 08.15-08.40 - Утренняя гимнастика
- 14.00-15.00 - Спартакиада: турнир «Меткий глаз» по дартсу
- 15.00-17.00 - Игра по стилю для женщин и мужчин от модного эксперта Ларисы Худяковой
- 17.30-18.00 - Хор заезда «Голоса Соснового бора»
- 20.00-21.00 - На выбор:
  - Мастер-класс «Украшение из эпоксидной смолы»
  - Концерт артиста
  - Игра в бильярд
- 20.00-22.00 - Дискотека «Танцы в Сосновом бору»



Сосновый Бор
САНАТОРИЙ

АО «Санаторий Сосновый бор»
658042, Алтайский край, Первомайский район, с. Зудилово, Шукшина, 58а
sb22.ru

28 ноября, суббота.
В гармонии с собой: день для важных мыслей

Поездка в Горный Алтай (за отдельную плату).

День в санатории:

- 10.00-11.00 - Мастер-класс «Живые танцы»
- 14.00-15.00 - Спартакиада: турнир по настольному домино
- 15.00-16.30 - Групповой тренинг от психолога Ольги Артюшковой
- 16.30-18.00 - Кинопоказ «Земля Эльзы»
- 18.00-18.30 - Обсуждение кино
- 20.00-21.00 - На выбор:
  - Игра-викторина «Знаток кино»
  - Концерт артиста
  - Игра в бильярд
- 20.00-22.00 - Дискотека «Ну-ка, все вместе!»

29 ноября, воскресенье.
Финальный день программы, посвящённый Дню матери

- 10.00-11.00 - Танцевальная зарядка
- 14.00-15.30 - Мастер-класс по визажу от консультанта красоты Mary Kay Анны Мещеряковой
- 16.00-17.00 - Церемония закрытия программы «Возраст возможностей»
- 17.00-18.30 - Праздничный концерт ко Дню матери
- 20.00-22.00 - Прощальный вечер «Незабываемые мгновения»

30 ноября, понедельник - выезд

