

СТРЕСС

МЕНЕДЖМЕНТ

♀ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- заметное улучшение эмоционального состояния;
- укрепление мышечного каркаса;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики	3
Пилатес	2
Йога	1
Скандинавская ходьба	2

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательная гимнастика с элементами стрейчинга или йоги на улице
Акваэробика
Комплекс упражнений АВТ (для мышц ног, ягодиц, спины, живота)
Терренкур («Тропа здоровья»)
Тренировка для укрепления брюшного пресса
Тренажерный зал

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (сауна)	3
Расслабляющий спа-ритуал	3
Тибетский энергетический спа-ритуал	3