

WELLNESS

ОМОЛОЖЕНИЕ

♀ ПРОГРАММА  
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ  
ДЛЯ МУЖЧИН



#### ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- эффект омоложения и улучшения состояния кожи;
- укрепление мышечного каркаса;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса.

#### 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  
Аквааэробика  
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 (инфракрасная сауна)	3
Безинъекционная мезотерапия Intraceuticals	2
Талассо-уход для тела и лица	1
Тибетский энергетический спа-ритуал	3