

ДЕТОКС

СТРОЙНОСТЬ

ТОНУС

♀ ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН

“ Программа направлена на очищение организма, коррекцию фигуры и веса, повышение работоспособности и жизненного тонуса! ”

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- уменьшение объемов;
- повышение упругости кожи;
- видимое снижение проявления целлюлита;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики	6
Пилатес	3
Йога	3
Скандинавская ходьба	6

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)	6
Гидромассажная ванна	3
Талассо-уход для тела - 90 минут	1
• Обёртывание - 30 минут	
• Лимфодренажный спа-ритуал - 60 минут	
Расслабляющий лимфодренажный спа-ритуал - 90 минут	1
Морское очищение тела - 30 минут	1
Программа похудения и подтяжки с Endosphères Therapy - 90 минут	3
• аппаратный уход Endosphères Therapy - 40 минут	
• обёртывание и лимфодренажный спа-ритуал	
Прессотерапия - 60 минут	2
Талассо-уход для лица - 60 минут	2