

ЭКСПРЕСС

АНТИ - СТРЕСС

♀ 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 на открытом воздухе	3
Пилатес / Йога	1
Плавание в бассейне	2

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (сауна)	3
Расслабляющий спа-ритуал - 60 минут	1
Тибетский энергетический спа-ритуал	3