

Изменения в программах от 08.10.2019 года.

### ПРОГРАММА «ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ»

Специально разработанный специалистами СПА центра комплекс процедур, объединяющий пользу и эффективность аппаратных и мануальных методик для достижения наилучшего результата.

Интенсивный курс поможет быстро восстановить форму, очистить организм от шлаков и токсинов, похудеть и улучшить тонус мышц.

Что вам даст программа:

- комфортное снижения веса
- улучшение качества кожи
- персональные рекомендации врача по здоровому образу жизни

Программа рассчитана на 3 полных дня, но для большей эффективности Вы можете купить 2 программы или продлить программу на любое количество ночей, кратное трем.

За дополнительную плату Вы можете сдать комплекс анализов на гормоны, витамины, уровень сахара, тест на непереносимость глютена и другие. Результаты исследований Вы можете забрать в санатории или получить по электронной почте.

Наполнение программы:

1 день:

- Биоимпедансометрия – мониторинг состава тела, определяет количество лишней жидкости и жировой массы в организме
- Консультация специалиста по здоровому образу жизни. Составление рекомендаций по питанию, физическим нагрузкам, процедурам по лицу и телу.
- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- Ручной антицеллюлитный массаж (30 мин)
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Тренажерный зал (60 мин)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

2 день:

- Скандинавская ходьба (60 мин)
- Тренажерный зал (60 мин)
- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- Консультация косметолога.
- Косметический уход за кожей лица: очищение, тонирующий массаж лица, увлажнение (30 мин)
- Миостимуляция (процедура направлена на быстрое сжигание избыточных килограммов жира без усилий всего за несколько сеансов, коррекция целлюлита) (20 мин)
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

3 день:

- Скандинавская ходьба (60 мин)
- Тренажерный зал (60 мин)
- Повторная биоимпедансометрия мониторинг состава тела, определяет количество лишней жидкости и жировой массы в организме
- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- СПА-уход для тела: пилинг, минеральное обертывание, увлажнение кожи (60 мин)
- Миостимуляция (процедура направлена на быстрое сжигание избыточных килограммов жира без усилий всего за несколько сеансов, коррекция целлюлита) (20 мин)
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

## Стоимость проживания по программе, в рублях в сутки

<b>На период с 01.01.2020 до 09.06.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	3 850	-
Стандарт двухместный / трехместный	2 800	-	5 600
Люкс	3 450	5 150	6 900
Апартаменты	3 050	-	6 100
<b>На период с 10.06.2020 до 31.08.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	4450	-
Стандарт двухместный / трехместный	3400	-	6800
Люкс	4050	5750	8100
Апартаменты	3650	-	7300
<b>На период с 01.09.2020 до 28.12.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	3900	-
Стандарт двухместный / трехместный	2 850	-	5700
Люкс	3 500	5 200	7000
Апартаменты	3 100	-	6 200

Минимальный срок проживания 4 дня / 3 ночи. В стоимость программы включено: проживание в номере выбранной категории, 3-разовое питание «шведский стол» (завтрак, обед, ужин), перечисленные по программе процедуры.

### ПРОГРАММА РЕЛАКСА И КРАСОТЫ

Программа релакса и красоты – это экспресс-курс по восстановлению эмоционального баланса и уходу за кожей всего за 3 дня!

- Антистресс-терапия и восстановление эмоционального состояния
- Эффективные косметологические процедуры
- Отдых от городской суеты

Программа рассчитана на 3 полных дня, но для большей эффективности Вы можете купить 2 программы или продлить программу на любое количество ночей, кратное трем.

За дополнительную плату Вы можете сдать комплекс анализов на гормоны, витамины, уровень сахара, тест на непереносимость глютена и другие. Результаты исследований Вы можете забрать в санатории или получить по электронной почте.

#### 1 день

- Биоимпедансометрия – мониторинг состава тела, определяет количество лишней жидкости и жировой массы в организме
- Консультация специалиста по программе. Составление рекомендаций по питанию, физическим нагрузкам и косметологическим процедурам
- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- Ручной расслабляющий массаж (30 мин)
- Прессотерапия ног / живота (активный лимфодренаж, положительное влияние на обменные процессы, выведение шлаков и токсинов) (20 мин)
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

#### 2 день

- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- Акварелакс – бесконтактный гидромассаж (снимает переутомление и напряжение, увеличивает эффективность спа-процедур, антицеллюлитных обертываний) (20 мин)
- Уход за кожей лица: альгинатная маска по типу кожи (активизирует защитные свойства кожи, повышает ее тонус, хорошо удерживает влагу) (30 мин)
- Гидромассажная ванна с эфирными маслами (25 мин)
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

3 день

- Повторная биоимпедансметрия, рекомендации по здоровому образу жизни
- Бассейн с минеральной водой (60 мин)
- Аромафитотерапия: кедровая бочка и эфирные масла способствуют снятию мышечного напряжения, усталость, расслабляют и успокаивают нервную систему
- СПА-уход для тела: пилинг, минеральное обертывание, увлажнение кожи
- Фитотерапия (ароматный травяной чай)
- Скандинавская ходьба (60 мин)

**Стоимость проживания по программе, в рублях за сутки**

<b>На период с 01.01.2020 до 09.06.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	3 850	-
Стандарт двухместный / трехместный	2 800	-	5 600
Люкс	3 450	5 150	6 900
Апартаменты	3 050	-	6 100
<b>На период с 10.06.2020 до 31.08.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	4450	-
Стандарт двухместный / трехместный	3400	-	6800
Люкс	4050	5750	8100
Апартаменты	3650	-	7300
<b>На период с 01.09.2020 до 28.12.2020</b>			
Категория номера	Стоимость койко-места	Стоимость при одноместном проживании	Стоимость при двухместном проживании
Стандарт одноместный улучшенный	-	3900	-
Стандарт двухместный / трехместный	2 850	-	5700
Люкс	3 500	5 200	7000
Апартаменты	3 100	-	6 200

Минимальный срок проживания 4 дня / 3 ночи. В стоимость программы включено: проживание в номере выбранной категории, 3-разовое питание «шведский стол» (завтрак, обед, ужин), перечисленные по программе процедуры.