

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**

	Период	Категория номера	Одноместное размещение	Место в 2-х местном номере	Двухместное размещение
<b>ВЕСЕННИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.01.2021-31.05.2021</b>	стандарт	3900	2850	5700
		люкс	5200	3500	7000
		апартаменты	-	3100	6200
<b>ЛЕТНИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.06.2021-31.08.2021</b>	стандарт	4480	3430	6860
		люкс	5780	4080	8160
		апартаменты	-	3680	7360
<b>ОСЕННИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.09.2021-29.12.2021</b>	стандарт	3900	2850	5700
		люкс	5200	3500	7000
		апартаменты	-	3100	6200

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.

**Наполнение программы:**

**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 биоимпедансометрия, 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**

	Период	Категория номера	Одноместное размещение	Место в 2-х местном номере	Двухместное размещение
<b>ВЕСЕННИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.01.2021-31.05.2021</b>	стандарт	3900	2850	5700
		люкс	5200	3500	7000
		апартаменты	-	3100	6200
<b>ЛЕТНИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.06.2021-31.08.2021</b>	стандарт	4480	3430	6860
		люкс	5780	4080	8160
		апартаменты	-	3680	7360
<b>ОСЕННИЙ СЕЗОН</b>	<b>01.09.2021-29.12.2021</b>	стандарт	3900	2850	5700
		люкс	5200	3500	7000
		апартаменты	-	3100	6200

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.