

7-ми дневная интенсивная ДЕТОКС ПРОГРАММА,
включает сеансы прессотерапии и миостимуляции
(стоимость с проживанием **81 000 руб.**)

«ДЕТОКС - 7»

ДЕНЬ 1

Время проведения	Услуга	Время проведения
16:00	Заезд, заселение в номер, <i>ознакомительная экскурсия по отелю и комплексу.</i>	60
16:15	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
17:00	Оздоровительный сеанс в соляной комнате - БОНУС	30
17:40	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	60
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	
18:15	<u>Предварительное тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя)</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet 02 POD тм» ➤ Шоколадный скраб тела ➤ Шоколадное обертывание в «Soft-Pack-System» - специальной многофункциональной кушетке - бесконтактной ванне, с подогреваемым водяным матрасом. Вы не находитесь в прямом контакте с водой, вы обернуты в тонкую мембрану, повторяющую под давлением воды контуры вашего тела. Благодаря эффекту окклюзии повышается впитывающая способность кожи и проницаемость активных компонентов. «Soft-Pack - System» идеально подходит для проведения аппликаций у людей с заболеваниями позвоночника.	90
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
21:00	Свободное время в бассейне/прогулка на свежем воздухе	60
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
ДЕНЬ 2		
08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
09:00	Прогулка на свежем воздухе (рекомендация - скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	45
10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	30
10:15	Индивидуальное занятие в тренажерном зале, посещение бассейна	45
11:00	Прогулка на свежем воздухе (рекомендация - скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
13:00	Массаж тела	40
14:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	30
14:15	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
15:00	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	60

16:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
16:50	Процедура 2 в 1 « прессотерапия и миостимуляция» Во время процедуры происходит воздействие на лимфатическую систему сжатым воздухом, подаваемым через специальные корсеты, которое дозируется компьютером. Воздушные волны, нагнетаемые в пресси-костюме, оказывают прямое механическое действие на кожу, подкожно-жировую клетчатку, мышцы и глубокие венозные и лимфатические сосуды. Это приводит к возрастанию скорости обмена веществ и улучшению кровоснабжения мышц. Такой массаж позволяет избавиться от отеков, значительно уменьшить объемы тела. В настоящее время это одна из самых современных и действенных методик в борьбе с целлюлитными отложениями и варикозным расширением вен, а также эффективным способом для снижения веса.	40
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
19:00	Оздоровительный сеанс в соляной комнате	30
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
20:15	Прогулка на свежем воздухе/свободное время в бассейне	180
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
ДЕНЬ 3		
08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
08:30	Прогулка на свежем воздухе (рекомендация - скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
10:15	Индивидуальное занятие в тренажерном зале, посещение бассейна	45
11:00	Прогулка на свежем воздухе (рекомендация - скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet 02 POD™» ➤ Скраб тела ➤ Обертывание в «Soft-Pack-System» шоколад/глина 	90
14:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
15:00	Прогулка на свежем воздухе	60
16:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
16:15	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	30
17:30	Массаж тела	40
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
19:00	Прогулка на свежем воздухе	120
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
20:15	Оздоровительный сеанс в соляной комнате - БОНУС	30
21:00	Свободное время в бассейне	60
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	10
ДЕНЬ 4		
08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
09:00	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	30

10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
11:00	Индивидуальное занятие в тренажерном зале, посещение бассейна	45
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
13:00	Массаж тела	40
14:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
14:30	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	30
15:00	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	30
16:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
16:15	Процедура 2 в 1 « прессотерапия и миостимуляция»	40
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
19:00	Прогулка на свежем воздухе	60
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
20:15	Оздоровительный сеанс в соляной комнате - БОНУС	30
21:00	Свободное время в бассейне	60
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15

ДЕНЬ 5

08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
08:30	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	30
10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	30
10:15	Индивидуальное занятие в тренажерном зале, посещение бассейна	45
11:00	Посещение бассейна или прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	45
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
12:30	Массаж тела	40
14:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
14:30	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	30
15:00	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	30
16:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
16:00	Процедура 2 в 1 « прессотерапия и миостимуляция»	40
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
19:00	Прогулка на свежем воздухе	60
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
20:15	Оздоровительный сеанс в соляной комнате	30
20:45	Свободное время в бассейне	60
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	10

ДЕНЬ 6

08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
10:00	Прогулка на свежем воздухе (рекомендуема скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
10:15	Индивидуальное занятие в тренажерном зале, посещение бассейна.	45
11:00	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	45
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
13:30	Массаж тела	40
14:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	30
14:15	Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	30
15:00	Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам)	30
16:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
16:15	Процедура 2 в 1 « прессотерапия и миостимуляция» Во время процедуры происходит воздействие на лимфатическую систему сжатым воздухом, подаваемым через специальные корсеты, которое дозируется компьютером.	40
18:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
18:30	Прогулка на свежем воздухе или свободное время в бассейне	60
20:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
20:15	Оздоровительный сеанс в соляной комнате - БОНУС	30
21:00	Свободное время в бассейне	60
22:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
ДЕНЬ 7		
08:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
08:30	Прогулка на свежем воздухе (рекомендуема скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов)	60
10:00	<i>Контрольное тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя).</i>	40
10:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
10:00	Свободное время в бассейне	30
10:30	Массаж тела	30
11:00	Оздоровительный сеанс в соляной комнате - БОНУС	30
12:00	<u>ДЕТОКС ПЕРЕКУС</u>	15
12:00	Выезд, освобождение и сдача номера.	30
12:00	<i>КОМПЛИМЕНТ от СПА центра - Свободное время в бассейне + ароматный чай</i>	120

**Желаем красоты, здоровья и
хорошего отдыха!**

