



5-ти ДНЕВНАЯ ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА
«ШАГ В СТРОЙНОСТЬ»
«СТАНДАРТ»
(с проживанием)
Стоимость – 48 000 руб.

| ДЕНЬ 1 «РАССЛАБЛЕНИЕ» | | |
|------------------------------|---|-------------------------|
| Время проведения | Услуга | Время проведения |
| 16:00 | Заезд, заселение в номер, ознакомительная экскурсия по отелю и комплексу. Предварительное тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя) | 60 |
| 17:00 | Полдник в ресторане по индивидуальному меню | 15 |
| 17:15 | Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам) | 60 |
| 18:15 | Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet O2 POD тм», программа «АНТИСТРЕСС» Массаж спортивный/антицеллюлитный/ классический (на выбор) | 40 |
| 19:00 | Кофейное скрабирование тела | 30 |
| 19:30 | 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. | 15 |
| 19:45 | Массаж расслабляющий/антицеллюлитный (на выбор) | 40 |
| 20:45 | Ужин в ресторане по индивидуальному меню (с 18:00 до 21:00) | 30 |
| 21:00 | Свободное время в бассейне/прогулка на свежем воздухе | 60 |
| 22:00 | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 15 |
| ДЕНЬ 2 «БОДРЫЙ ДЕНЬ» | | |
| 10:00 | <i>Тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя)</i> Индивидуальное занятие в тренажерном зале, под руководством личного наставника | 30 |
| 10:30 | Завтрак в ресторане по индивидуальному меню (с 09:00 до 11:00) | 30 |
| 11:00 | Прогулка на свежем воздухе (рекомендация - скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов) | 60 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 13:00 | Массаж антицеллюлитный | 30 |
| 13:30 | Обед в ресторане по индивидуальному меню (с 13:00 до 15:00) | 30 |
| 14:00 | Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов) | 60 |
| 15:00 | Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам) | 60 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| | Полдник в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 16:00 | Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet O2 POD тм», программа «АНТИСТРЕСС» | 30 |
| 16:30 | *Скраб тела «скрабирование» избавит от омертвевших и загрубевших слоев эпидермиса, обеспечив антиоксидантную защиту. | 20 |
| 16:50 | *Разогревающее антицеллюлитное обертывание для похудения и повышения упругости кожи «Жаркая экзотика» в « Soft-Pack-System » - специальной многофункциональной кушетке/бесконтактной ванне, с подогреваемым водяным матрасом. Имеет сильное разогревающее действие! Усиливает кровообращение, стимулирует регенерацию и рост новых, молодых клеток тела. | 60 |
| 18:00 | Ужин в ресторане по индивидуальному меню. | 30 |
| 21:00-21:40 | Оздоровительный сеанс в соляной комнате | 40 |
| 19:00-22:00 | Прогулка на свежем воздухе/свободное время в бассейне | 180 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню. | |

ДЕНЬ 3 «УСКОРЕНИЕ»

| | | |
|-------------|--|-----|
| 10:00 | <i>Тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя)</i> Индивидуальное занятие в тренажерном зале, под руководством личного наставника | 30 |
| 10:30 | Завтрак в ресторане по индивидуальному меню (с 09:00 до 11:00) | 30 |
| 11:00 | Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов) | 30 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 15 |
| 13:00 | Массаж антицеллюлитный | 30 |
| 13:30 | Обед в ресторане по индивидуальному меню(с 13:00 до 15:00) | 30 |
| 14:00 | Прогулка на свежем воздухе | 60 |
| 15:00 | Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам) | 30 |
| | Полдник в ресторане по индивидуальному меню | 15 |
| 16:00 | Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet O2 POD тм», программа «УСКОРЕНИЕ» | 30 |
| 16:30 | *Скраб тела «скрабирование». Избавит от омертвевших и загрубевших слоев эпидермиса, обеспечив антиоксидантную защиту. | 15 |
| 16:50 | *Разогревающее обертывание для похудения и повышения упругости кожи «Жаркая экзотика» в « Soft-Pack-System ». | 60 |
| 18:00 | Ужин в ресторане по индивидуальному меню (с 18:00 до 21:00) | 30 |
| 19:00 | Прогулка на свежем воздухе | 120 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 21:00-21:40 | Оздоровительный сеанс в соляной комнате | 40 |
| 21:40-22:00 | Свободное время в бассейне | 60 |

ДЕНЬ 4 «ИНТЕНСИВ»

| | | |
|-------|---|----|
| 10:00 | <i>Тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя).</i> Индивидуальное занятие в тренажерном зале, под руководством личного наставника | 30 |
|-------|---|----|

| | | |
|------------------------------|--|-----|
| 10:30 | Завтрак в ресторане по индивидуальному меню (с 09:00 до 11:00) | 30 |
| 11:00 | Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов) | 45 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 13:00 | Массаж антицеллюлитный | 30 |
| 13:30 | Обед в ресторане по индивидуальному меню (с 13:00 до 15:00) | 30 |
| 14:00 | Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба быстрым темпом, не менее 6000 шагов) | 30 |
| 15:00 | Посещение СПА зоны (бассейн с гидромассажем + сауна + хаммам) | 30 |
| | Полдник в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 16:00 | Энергетическая СПА капсула «Collagen Jet 02 POD тм», программа «УСКОРЕНИЕ» | 30 |
| 16:30 | *Скраб тела «скрабирование». Избавит от омертвевших и загубевших слоев эпидермиса, обеспечив антиоксидантную защиту. | 15 |
| 16:50 | *Разогревающее обертывание для похудения и повышения упругости кожи «Жаркая экзотика» в «Soft-Pack-System» | 60 |
| 18:00 | Ужин в ресторане по индивидуальному меню (с 18:00 до 21:00) | 30 |
| 19:00 | Прогулка на свежем воздухе | 60 |
| | Перекус в ресторане по индивидуальному меню | 10 |
| 21:00-21:40 | Оздоровительный сеанс в соляной комнате | 40 |
| 21:40-22:00 | Свободное время в бассейне | 60 |
| ДЕНЬ 5 «УДОВОЛЬСТВИЕ» | | |
| 09:00 | Завтрак в ресторане по индивидуальному меню (с 09:00 до 11:00) | 30 |
| 10:00 | Контрольное тестирование, замеры (объемы, давление, вес, рост, заполнение анкеты гостя). Индивидуальное занятие в тренажерном зале, под руководством личного наставника | 40 |
| 11:00 | Перекус в ресторане по индивидуальному меню. | 30 |
| 12:00 | Оздоровительный сеанс в соляной комнате | 40 |
| 12:40 | Массаж антицеллюлитный | 30 |
| 14:30 | Обед в ресторане по индивидуальному меню (с 13:00 до 15:00) | 30 |
| 15:00 | Выезд, освобождение и сдача номера. | 30 |
| 15:00 | БОНУС!!! Свободное время в бассейне + свежевыжатый сок на выбор. | 120 |
| 17:00 | Полдник в ресторане по индивидуальному меню | 15 |

СОСТАВ ПАКЕТА:

- Проживание в номере «стандарт» - 5 дней, 4 ночи
- Питание по индивидуальному меню от шеф повара
- Посещение СПА центра (бассейн с гидромассажем, сауна, хаммам) – не ограничено
- Массаж, 30-40 минут – 5 сеансов

- *Посещение соляной комнаты – 5 сеансов*
- *Энергетическая СПА капсула – 4 сеанса*
- *Скрабирование тела - 4 сеанса*
- *Шоколадно – молочное – 1 сеанс, ананасовое обертывание с использованием натуральной косметики - 3 сеанса*
- *Расслабление в специальной многофункциональной кушетке (бесконтактной ванне) «Soft-Pack-System», с подогреваемым водяным матрасом – 4 сеанса*
- *Занятия в спортивном зале – не ограничено, но не менее 5 посещений*
- *Прогулка на свежем воздухе по набережной реки с посещением зоопарка – не ограничено*

Желаем красоты, здоровья и хорошего отдыха!

