

WELLNESS

♀ ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ДЕНЬ

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

3-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Консультация wellness-коуча по программе	1
Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе	1
Скандинавская ходьба	1

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тренажерный зал
Открытый подогреваемый бассейн (+28С круглый год)
Терренкур («Тропа здоровья»)

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе
(инфракрасная сауна, финская сауна и паровая комната)

СТОИМОСТЬ

15 000 рублей одноместное / 22 800 двухместное размещение – низкий сезон;

7 800 одноместное / 15 600 двухместное размещение – высокий сезон
и праздничные дни, отдельно оплачивается номер по открытому тарифу.