**AGENCE DE VOYAGES**

**SOLEANS SWISS**

121248, Moscow, Tarasa Schevchenko st., 3 Tel. (495) 232 32 25 / 234 99 27

e – mail : [sol](mailto:soleans@sovintel.ru)[eans@sovintel.ru](mailto:eans@sovintel.ru)

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ТЕРМАЛЬНОГО ЦЕНТРА**

**YVERDON-LES-BAINS / GRAND HOTEL DES BAINS 2014-15 гг.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пакет** | **Описание** | **Стоимость**  **в швейцарских франках НЕТТО** |
| **«Обретая физическую активность»**  (“Discovery of physical activity”)  **Продолжительность:**  **5 дней /4 сеанса в день** | **Цели программы оздоровления:**  Восстановление хорошей физической формы благодаря регулярным занятиям спортом.  Укрепление общего тонуса для улучшения самочувствия.  Антистрессовые препараты.  Помощь в выборе упражнений.  Удовольствие и релаксация через движение.  Мотивация к регулярной физической активности.  **В программу включено:**  Общее обследование.  Медицинское и спортивное тестирование.  Анализ результатов тестирования и подбор тренировочной программы.  **Варианты тренировок:**  Стимулирование мускулатуры.  Упражнения на пресс и бедра.  Кардио-тренировка.  Комплексная тренировка.  Аква-аэробика.  Растяжка.  Спортивная ходьба и бег трусцой.  Уход, консультации, поддержка.  Неограниченный доступ в бассейн, зону отдыха и фитнеса.  *Дополнительные медицинские обследования в программу не включены.* | **CHF 4 670** |
| **«Релаксация» и «Анти-стресс»**  (“Relaxation” / “Anti-stress”)  **Продолжительность:**  **3 дня / 3 сеанса в день** | **Цели программы оздоровления:**  Сделать перерыв на отдых и позаботиться о себе.  Получить благоприятный расслабляющий эффект от термальной воды.  Осознание потребностей собственного тела.  Ознакомление с различными методами релаксации.  **В программу включено:**  Общее обследование.  **Варианты тренировок и процедур:**  Щадящая гимнастика.  Аква-аэробика.  Обертывания тела, направленные на расслабление.  - Комплексный расслабляющий массаж.  - Рефлексотерапия.  - Лимфодренаж.  Процедуры релакса.  GMP 4.14  Программа фитнес тренировок.  Уход, консультации, поддержка.  Неограниченный доступ в бассейн, зону отдыха и фитнеса.  *Дополнительные медицинские обследования в программу не включены.* | **CHF 2 560** |
| **«Стройные и здоровые»**  (“Slim and Fit”)  **Продолжительность:**  **3 дня / 3 сеанса в день** | **Цели программы оздоровления:**  Восстановление и укрепление уверенности в своей физической форме.  **В программу включено:**  Общее обследование.  Медицинское и спортивное тестирование.  Анализ результатов тестирования и подбор тренировочной программы.  Консультация диетолога.  **Варианты тренировок и процедур:**  Процедуры по дренажному обертыванию и аппликациям.  Массажи.  Аква-аэробика.  Водные процедуры.  Вводный курс по силовым упражнениям  Вводный курс по аэробным нагрузкам.  Процедуры релакса.  “Alice”, “GMP 4.14”, “Scin tonic”  Уход, консультации, поддержка.  Неограниченный доступ в бассейн, зону отдыха и фитнеса.  *Дополнительные медицинские обследования в программу не включены.* | **CHF 2 780** |
| **«Физическая подготовка»**  (“Physical preparation”)  **Продолжительность:**  **5 дней / 4 сеанса в день** | **Цели программы оздоровления:**  Подготовка к будущим тренировкам через постепенное увеличение нагрузок с целью уменьшения риска травм.  Гармоничное развитие всех мышечных групп.  Участие тренера в выборе и выполнении упражнений.  Участие тренера в разработке программы тренировок.  Добавление теоретических и практических методов для повышения эффективности тренировок.  Консультации по перетренировке и восстановлении физических сил.  **В программу включено:**  Общее обследование.  Медицинское и спортивное тестирование.  Анализ результатов тестирования и подбор тренировочной программы.  **Варианты тренировок:**  Силовая тренировка  Тренировка на гибкость.  Повышение выносливости.  плиометрика (*система тренировки, основанная на чередовании растяжения и быстрого сокращения мускулов; развивает взрывную мощь спортсмена*).  Тренировка на координацию.  Методики восстановления:  - Восстановление мышечного тонуса.  - Сауна, турецкая баня хамам.  - Плавание в бассейне.  - Массажи.  Уход, консультации, поддержка.  Неограниченный доступ в бассейн, зону отдыха и фитнеса.  *Дополнительные медицинские обследования в программу не включены.* | **CHF 5 150** |
| **«Против боли в спине и суставах»**  (“Against backaches and paints”)  **Продолжительность:**  **5 дней / 4 сеанса в день** | **Цели программы оздоровления:**  Информировать о необходимости максимально сохранять подвижность и регулярно заботиться о самом себе.  Предупредить – лучше, чем лечить.  Исключение неправильной осанки.  Развитие быстроты реакции.  Сбалансированная работа мышечной системы.  Развитие гибкости позвоночника.  Рекомендации по физической активности.  **В программу включено:**  Общее обследование.  Медицинское и спортивное тестирование.  Анализ результатов тестирования и подбор тренировочной программы.  **Варианты тренировок:**  Щадящая гимнастика (в том числе в бассейне).  Стретчинг (упражнения на растягивания).  Укрепление мышц.  Массажи.  Релаксация.  Основы эргономики (о правильной организации деятельности с целью повышения эффективности).  Уход, консультации, поддержка.  Неограниченный доступ в бассейн, зону отдыха и фитнеса.  *Дополнительные медицинские обследования в программу не включены.* | **CHF 4 670** |

|  |
| --- |
| **\* Приведенные цены ориентировочны, носят исключительно информационный характер и не являются публичной офертой, определенной пунктом 2 статьи 437 Гражданского кодекса Российской Федерации. Для бронирования отеля и получения подробной информации обращайтесь, пожалуйста, к специалистам нашей компании:** |
| **tel. +7 495 232 32 25, ...... + 7 (495) 232-32-24**  [**soleans@sovintel.ru**](mailto:soleans@sovintel.ru) **.....** [**soleansvip@sovintel.ru**](mailto:soleansvip@sovintel.ru) |