**AGENCE DE VOYAGES**

**SOLEANS SWISS**

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

e – mail : soleans@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 упражнениямВводный 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 тренировкаТренировка 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** **.....** **soleansvip@sovintel.ru** |