EDEM RESORT
MEDICAL & SPA

Программа «Fithealth» 3 дня

Одна из самых эффективных экспресс-программ, которая вобрала в себя самые результативные методики современного фитнеса. Именно комплексный подход данной программы в сочетании с медицинской диагностикой дают возможность индивидуального прогресса и выбора кратчайшего пути в достижении результата. Программа подходит как для тренированных людей, так и для профессиональных спортсменов. Обеспечивает такие цели, как похудение, спортивная реабилитация, формирование техники при выполнении упражнений и осанки, локальное воздействие на проблемные или желаемые зоны.

Направлена на:

- Коррекцию веса и процессов обмена веществ
- Локальное воздействие на желаемые или проблемные зоны
- Укрепление мышечного корсета спины
- Достижение личных результатов, получение красивой эстетичной фигуры и хорошего самочувствия
- Гармоничное развитие физически и духовно здоровой личности

** В начале программы рекомендуем пройти консультацию у врача. В стоимость программы консультация не входит*

Название процедуры:	**Количество процедур:**
▪ Функциональное тестирование уровня физической подготовки	1
▪ Групповые фитнес-тренировки (Circular Yoga Dance, Аквааэробика, Power Balance, Body Tonic, Бег, Скандинавская ходьба)	3
▪ Индивидуальные тренировки по специально разработанным методикам врачей-реабилитологов	3
▪ Гидро-, фито-, ароматерапия (минеральные спортивно-восстановительные ванны: серная и спортивная)	2
▪ Грязе-, фитолечение с флоатингом	1
▪ Энергетический гидромассаж (душ Шарко - спорт)	3
▪ Спортивно-тонизирующий массаж различных групп мышц во время тренировки	3
▪ Массаж волосистой части головы и шейно-воротниковой зоны	1
▪ Соединительнотканный массаж	1
▪ Массаж живота (сочетание мануальных, аппаратных и контрастных техник)	1
▪ Диетическое питание 3 раза в день	3
▪ Нутрицевтическое сопровождение (адаптогены, витамины, аминокислотные смеси)	3
▪ Пользование SPA-зоной (бассейн, тренажерный зал, римская сауна, русская баня, финская сауна, кресла хамам, гидромассажный мини-бассейн, швейцарский душ (циркулярный), дорожка Кнейпа, ледовый фонтан, фитобар)	3

Сумма инвестиций в ваше здоровье: 30 050 ГРН

Примечания:
- В стоимость программы не включена стоимость проживания.