



+7 (495) 009-66-99  
agent@r-express.ru  
www.r-express.ru

109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59  
стр. 2, 6 этаж

## Программа «Экспресс-отдых»

Программа экспресс восстановления сил, улучшения работоспособного состояния. Облегченный вариант отдыха, нацеленный на развлечение, отдых на природе, краткое переключение с работы на своё физическое и эмоциональное состояние.

### Состав программы:

- 3-х разовое питание по принципу «шведский стол»;
- питьё натуральной минеральной воды с собственного минерального источника;
- скандинавская ходьба и терренкур;
- посещение Дорожки Кнейппа (в теплый период);
- посещение Градирни (в теплый период);
- участие в культурно-массовых мероприятиях;
- посещение бассейна или бассейна с банным комплексом в день заезда (русская парная, финская сауна, турецкий хамам, комната льда) (1,5 часа);
- посещение тренажерного зала;
- бильярд (1 час) (2 раза);
- занятия на тренажерах (30 мин.) (2 раза);
- на выбор: прокат решетки для гриля и барбекю, набор для настольного тенниса.