

## **Программа «Забота о здоровье»**

Приобретая эту программу, вы подарите себе комплексное восстановление организма в комфортных условиях.

Идеальный вариант для короткого, но насыщенного отдыха с пользой для здоровья! Заезд в любой день, кроме субботы.

### **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.

### **День заезда:**

- прием терапевта;
- распределение процедур;

### **Для взрослых:**

#### **Второй день:**

- скрининг (одно исследование)-неинвазивный метод определения более 150 показателей крови;
- на выбор /ванна вихревая, сухая углекислая ванна, сухая углекислая кабина;
- общая магнитотерапия/ «Колибри», «Бемер»;
- массаж ручной (1,5 единицы);
- фиточай;
- посещение бассейна;
- посещение тренажерного зала (без ограничения по времени).

### **День отъезда:**

- посещение бассейна;
- на выбор/ ванна вихревая, сухая углекислая ванна, сухая углекислая кабина.

### **Для детей:**

#### **Второй день:**

- посещение бассейна;
- посещение тренажерного зала (совместно с родителями);
- травяной чай;
- кислородный коктейль.



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

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

**День отъезда:**

- посещение бассейна;
- кислородный коктейль.