



Оздоровительная программа «Фитнес»

Если в напряженном ритме повседневной жизни Вы не можете найти время для регулярных тренировок, чтобы повысить выносливость организма и общий тонус или решить конкретные проблемы, связанные с подвижностью, это программа идеально для Вас подходит! Фокусируясь на общей подвижности, она сочетает в себе тренировки различной интенсивности, восстановительные процедуры, медитации и сон.

Подойдет ли эта программа для меня? Эта программа идеально подойдет для Вас, если Вы хотите получить толчок для начала здорового образа жизни; хотите иметь поддержку, чтобы уверенно продолжать тренироваться и достигать результатов, когда тело говорит остановиться на достигнутом; Вы сможете преодолеть все трудности и достигнуть заветной цели, которая сделает Вас счастливыми, уверенными в себе и подарит чувство гордости за свои результаты. Программа подойдет и тем, кто уже ведет здоровый образ жизни и хочет его поддерживать на отдыхе. Если даже об одной мысли о тренировках Вас бросает в холодный пот, не переживайте! У нас нет инструкторов, которые ведут тренировки, словно строевую подготовку. Все нагрузки увеличиваются постепенно, исходя из уровня Вашей физической подготовки.

Положительные эффекты от программы:

- Улучшение настроения за счет гормонов счастья, которые вырабатываются во время физической активности. Общий позитивный настрой и снятие напряжения
- Прилив энергии
- Нормализация сна (при условии, что тренировки не проходят поздно вечером)
- Повышение выносливости и гибкости
- Улучшение мышечного тонуса, координации, ловкости и подвижности
- Контроль веса или его снижение
- Снижение риска хронических заболеваний
- Повышение аэробной выносливости
- Улучшение общей физической формы

Программа включает:	3 ночи	5 ночей	7 ночей
Оценка состояния здоровья	1	1	1
Индивидуальная практика йоги	3	4	5
Занятия на открытом воздухе: хайкинг или каноинг	2	3	4
Персональные детокс процедуры	1	1	2
Индивидуальное посещение сауны и парной	1	2	3
Ежедневное посещение центра талассотерапии и термального сюита	3	5	7
Итоговая консультация	1	1	1
Цена на человека	550 EUR	690 EUR	970 EUR

* Специальное трехразовое питание, разработанное с нутрициологом, доступно по запросу.

** Цены в евро, включая налоги, не включает проживание в отеле.

Six Senses Spa at Porto Elounda Golf & Spa Resort

72053 Elounda, Crete, Greece

T: +30 284 106 8060 | E-mail: spa.manager@elounda-sa.com 2022