

ACTIVITY PRO

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

4 НОЧИ

Подвижность и физическая активность оказывают большое влияние на качество нашей жизни в любом возрасте. Положитесь на опыт наших специалистов, современную инфраструктуру медицинского центра и на силу природы. Почувствуйте позитивные ощущения в теле. Вам понравится быть физически активным и заниматься спортом.

В программу **Физическая активность** включено обследование Waldhotel Check-Up. После проведения медицинского обследования мы поможем вам оптимизировать и максимально повысить гибкость тела, мышечную силу и уровень физической подготовки. Физические упражнения, питание и отдых обеспечат вам баланс здоровья и хорошего самочувствия.

ACTIVITY PROGRAM

1. Waldhotel Check-Up (описание прилагается)
2. Консультация со спортивным физиотерапевтом
3. Анализ показателей сердечной, легочной и сердечно-сосудистой системы (спироэргометрия) 60 мин
4. 2 сеанса криотерапии в криокамере при температуре - 110 ° C для стимуляции микроциркуляции крови и клеточного метаболизма (если нет противопоказаний)
5. 2 тренировки (по 50 мин) с вашим персональным тренером
6. 1 тренировка натошак для стимуляции обмена веществ (40 мин)
7. 1 консультация (60 мин) по сбалансированному питанию
8. 1 регенерирующий массаж (50 мин)
9. 2 процедуры обертывания (по 25 мин)
10. 1 тренировка для стабилизации веса по назначению спортивного физиотерапевта
11. 30-дневный индивидуально подобранный витаминно-минеральный комплекс Microsage (произведено в Швейцарии)
12. Групповые тренировки в соответствии с программой Waldhotel "The Elements"

Результаты обсуждаются на заключительной консультации. Пациенту на руки выдается досье с результатами тестов и обследований.

Стоимость программы **ACTIVITY PRO*** : CHF 5'260.-

* Обследование Waldhotel Check-Up включено в стоимость

* Питание полупансион в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Color Cuisine включено в стоимость

* Проживание в Waldhotel Health & Medical Excellence 5* не включено, рассчитывается дополнительно

