

	LITE 1 ЗАНЯТИЕ (ЕДИНОРАЗОВО)	SLOW(медленно) 4 ЗАНЯТИЯ В МЕСЯЦ	MEDIUM(средне) 8 ЗАНЯТИЙ В МЕСЯЦ	SPEED(Быстро) 12 ЗАНЯТИЙ В МЕСЯЦ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	399	1.499	2.999	3.999
ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ЕДИНОРАЗОВО РЕЛАКС ТЕРАПИЯ)	1.199	3.999 2 релакс терапии	6.999 4 релакс терапии	7.999 6 релакс терапии
ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И РЕЛАКС ТЕРАПИЯ	1.199	4.999 4 релакс терапии	9.999 8 релакс терапии	12.999 12 релакс терапии
ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ С 17:00 ДО 21:00 ЦЕНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 31.12.2018				

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗАНЯТИЯ ПО ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЕ (1-1,5ЧАСА).

Комплексы оздоровительного направления состоят из статических упражнений (на мышцы стабилизаторы) и динамических (на основные группы мышц). В каждом занятии преследуется цель оздоровления всего организма. В конце каждого комплекса Вас ждет мотивационная и расслабляющая медитация. Время занятия варьируется в зависимости от индивидуальных допустимых нагрузок.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗАНЯТИЯ ПО ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЕ (1-1,5ЧАСА) И РЕЛАКС ТЕРАПИЮ (45-50 МИН)

К общему комплексу прибавляется релакс-терапия состоящая из индивидуально рассчитанного пребывания в сауне и теплом бассейне. Промежутки пребывания в сауне и бассейне контролируются по Вашим индивидуальным показателям давления (ПД) и частоты сердечных сокращений(ЧСС).