

### **Диетический пакет «Стройная фигура» в СПА-санатории «Нарва-Йыэсуу»**

Начните здоровый образ жизни в Нарва-Йыэсуу! Эффективная программа для похудения и поддержания идеального веса, основанная на правильном питании и курсе оздоровительных процедур под руководством заботливого, внимательного и квалифицированного медицинского персонала.

Check in: 16.00

Check out: 12.00

**Low Season ( в период с 1.09. 2014 – 29.12.2014; 8.01.2014 — 31.05.2014)**

**за исключением: 08.03 — 10.03.2014, 21.03 – 30.03.2014, 01.05 – 04.05.2014, 09.05 – 11.05.2014.**

Стоимость программы при размещении в 2-местном номере 263 евро / чел.

Стоимость программы при размещении в 1-местном номере 318 евро / чел.

**High Season (в период 01.06 — 31.08.2014, а также 08.03 – 10.03.2014, 21.03 – 30.03.2014, 01.05 – 04.05.2014, 09.05 – 11.05.2014)**

Стоимость программы при размещении в 2-местном номере 327 евро / чел.

Стоимость программы при размещении в 1-местном номере 382 евро / чел.

#### **Программа процедур в рамках программы «Стройная программа»**

##### **1 день**

прибытие в отель после 16:00

размещение в номере

неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)

неограниченное посещение банного комплекса Saunataailm (в часы работы)

##### **2 день**

медицинская консультация

измерение уровня холестерина и сахара в крови (7:00 — 8:00 на ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК)

классический массаж (20 мин)

лечебная гимнастика в бассейне (групповое занятие)

лечебная ванна с добавками средства для понижения веса и лифтинг эффектом  
лимфодренаж

утренняя баня и бассейн (07.00-10.00)

завтрак (08.00-10.00)

неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)

чай для похудения (11.00-11.30)

обед (12.30-13.00)

полдник (15.30-16.00)

неограниченное посещение банного комплекса Saunataailm (в часы работы)

ужин (17.30-18.00)

##### **3 день**

утренняя баня и бассейн (07.00-10.00)

завтрак (08.00-10.00)

подводный душ-массаж

ходьба с палками (групповое занятие с инструктором)

лечебный душ «Шарко»



инфракрасная баня  
неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)  
чай для похудения (11.00-11.30)  
обед (12.30-13.00)  
полдник(15.30-16.00 )  
неограниченное посещение банного комплекса Saunamaailm (в часы работы)  
ужин (17.30-18.00)

**4 день**утренняя баня и бассейн (07.00-10.00)

завтрак (08.00-10.00)  
классический массаж (20 мин)  
лечебная гимнастика в бассейне (групповое занятие)  
лечебная ванна с добавками средства для понижения веса и лифтинг эффектом  
лимфодренаж  
неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)  
чай для похудения (11.00-11.30)  
обед (12.30-13.00)  
полдник(15.30-16.00 )  
неограниченное посещение банного комплекса Saunamaailm (в часы работы)  
ужин (17.30-18.00)

**5 день**

утренняя баня и бассейн (07.00-10.00)  
завтрак (08.00-10.00)  
подводный душ-массаж  
ходьба с палками (групповое занятие с инструктором)  
лечебный душ «Шарко»  
локальное грязелечение  
неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)  
чай для похудения (11.00-11.30)  
обед (12.30-13.00)  
полдник(15.30-16.00 )  
неограниченное посещение банного комплекса Saunamaailm (в часы работы)  
ужин (17.30-18.00)

**6 день**

утренняя баня и бассейн (07.00-10.00)  
завтрак (08.00-10.00)  
классический массаж (20 мин)  
лечебная гимнастика в бассейне (групповое занятие)  
лечебная ванна с добавками средства для понижения веса и лифтинг эффектом  
неограниченное посещение тренажерного зала (в часы работы)  
чай для похудения (11.00-11.30)  
медицинская консультация  
выезд до 12.00

