

## Недельная программа «Легкий старт»

1. Стоимость санаторно-курортных услуг (путевок) в АО «Пансионат «Бургас» на период с 15.03. 2017 года по 30.04.2017 года и с 01.11.2017г. по 30.12.2017г.

Условия Размещения	Условия номера	Стоимость 1 койко/дня в рублях на 1-го чел.
Стандартный двухместный номер, двухместное размещение	Однокомнатный 18м2, две отдельные кровати (возможность соединения в «double») дополнительное место - диван «мини»	1250
Одноместный номер	Однокомнатный 14,7м2. Кровать 120х200. Доп. место –диван «мини»	1350

### Перечень услуг, входящих в программу «Легкий старт»

<b>День 1 (пятница) «ЛЕГКИЙ СТАРТ»</b>	
До 12:00	Заезд в пансионат. Введение (выдача программы). Встреча детокс-коктейлем. Питьевой бювет с минеральной водой.
12:00	Ознакомительная беседа. Знакомство с инфраструктурой Пансионата.
14:00 -16:00	Осмотр терапевта (ЭКГ, давление, пульс, рост, вес), рекомендации по допустимым нагрузкам.
18:00-19:00	Питьевой бювет с минеральной водой
19:00-20:00	Вегетарианский ужин (фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 2 (суббота) «ДЫХАНИЕ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка (правильное дыхание)
09:00-10:00	Завтрак (Шведский стол)
10:00 -12:00	Прием СПА процедур (постановка дыхания, гало камера)
12:00– 13:00	Уроки хореографии
16:00-19:00	Свободное время
19:00-20:00	Вегетарианский ужин (фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 3 (воскресенье) «ДВИЖЕНИЕ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка возле бассейна
09:00-10:00	Завтрак (шведский стол)
10:30-12:00	Уроки (обучение) скандинавской ходьбы
13:00-15:00	Занятие в спортивно-тренажерном зале с инструктором. Мастер класс « Виды тренировочных техник и основы работы в тренажерном зале»
15:00-19:00	Свободное время
19:00-20:00	Ужин (Шведский стол))
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата

<b>День 4 (понедельник) «ПИТАНИЕ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка возле бассейна.
09:00-10:00	Вегетарианский завтрак (фиксированное меню)
10:00-11:00	Мастер-класс по приготовлению детокс-коктейлей
10:30-12:00	Скандинавская ходьба по терренкуру
13:00-15:00	Самостоятельные занятия в спортивно- тренажерном зале
15:30 -19:00	Лекция: «Основы здоровья человека. Правильное питание» (Семенова Н.А.)

	кандидат биологический наук, действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Лауреат международного конкурса по экологии человека, основатель и руководитель школы здоровья «Надежда», автор 70 книг по сохранению здоровья человека).
19:00-20:00	Вегетарианский ужин (фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 5 Вторник) «КАРДИО»</b>	
08:00-09:00	Легкая кардио-зарядка, пробежка по парковой зоне пансионата
09:00-10:00	Завтрак (Шведский стол)
11:00- 14:00	Прием СПА процедур по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (сухие углекислые ванны, магнитотерапия)
15:00–16:00	Посещение сауны по предварительной записи / Ароматерапия / Фито чай
19:00-20:00	Вегетарианский ужин (Фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 6 (среда) «ГАРМОНИЯ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка
09:00-10:00	Завтрак (Шведский стол)
11:00 -15:00	Пешая поход-прогулка по маршруту «Дендропарк рядом с нами».
18:00-19:00	Питьевой режим (минеральная вода «Сочинская»)
19:00-20:00	Вегетарианский ужин (Фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 7 (четверг) «ЛЁГКИЙ ФИНИШ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка
09:00-10:00	Завтрак (Шведский стол)
11:00 -14:00	Игровые активности на открытых спортивных площадках.
14:00–16:00	Посещение сауны по предварительной записи / Ароматерапия / Фито чай
16:00-17:00	Подведение итогов. Отзывы, рекомендации со спорт инструктором
19:00-20:00	Ужин (фиксированное меню)
20:00-22:00	Участие в развлекательных мероприятиях пансионата
<b>День 8 (пятница) «ЛИЧНЫЙ СТАРТ»</b>	
08:00-09:00	Фитнес-зарядка
09:00-10:00	Завтрак (Шведский стол)
10:00-12:00	Самостоятельные занятия в тренажерном зале
12:00	Отъезд из пансионата

Примечание:

1. Заезд гостей рекомендуется в пятницу. Возможен заезд и в другие дни, при этом программа для гостя начинается со дня его фактического заезда.
2. Виды услуг и место их оказания могут меняться в зависимости от погодных условий межсезонья и количества человек в группе. Рекомендуемое кол. чел. в группе не менее 7.
3. Программа «Легкий старт» дает гостям возможность всего за неделю по -другому взглянуть на образ своей жизни и, возможно, изменить что-то в будущем с целью сохранения и укрепления своего здоровья.