1)Персональное занятие с тренером.

Описание:

Программы тренировок различаются по возрасту.

От 0 до 3 лет занятие включает адаптацию к воде, осознанное ныряние с задержкой дыхания, комплекс упражнений и интеллектуальных игр. Упражнения рассчитаны на развитие мышц, нервной системы, двигательного аппарата, снятие гипертонуса со всех мышц (шеи, спины, ног, рук). Интеллектуальные игры проводимые в воде максимально концентрируют внимание ребенка, что способствует быстрому развитию речи, зрительных, слуховых, и тактильных рецепторов.

С 3 до 12лет обучаем эффективному плаванию стилями (брас, кроль, баттерфляй, на спине). Программа подбирается индивидуально, учитывается физическое, эмоциональное, интеллектуальное развитие, а также пожелания ребенка и родителей.

Для взрослых и детей старше 12 лет тренировки состоят из поставленных целей обучающегося.

Цели: обучение плаванию, преодоление страхов, расслабление, похудение, развитие мышц, а также исправление осанки, реабилитация грыж и протрузий и многое другое.

Бережное отношения и профессиональные знания тренера одно из самых важных качеств в работе с учеником, освобождает от страхов связанных с водой, вы будете чувствовать себя в безопасности и выполняя индивидуально подобранные упражнения очень быстро достигните поставленных целей.

По частоте посещений и длительностью занятия проконсультируйтесь с вашим тренером.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Правильное плавание залог вашего крепкого здоровья!

Стоимость одного занятия без абонемента – 1200 руб.

Длительность - 30 минут

Абонементы:

5 занятий – 5000 руб.

10 занятий – 9000 руб.

2) Спортивно оздоровительный массаж всего тела .

Техника интенсивного массажа рассчитанного на глубокую проработку мышц.

Время сеанса зависит от размера и плотности мышц: от 90 мин. до 120 .

Стоимость – 2600 руб.

3) Спортивно оздоровительный массаж спины

массаж

Техника рассчитана на снятие болевых и скованных ощущений в области шеи спины и поясницы.

Время сеанса зависит от размера и плотности мышц: от 45 мин. до 60 мин.

4)Спортивно оздоровительный массаж по зонам

Зоны на выбор:

- Голова.

- Шейно-воротниковая.

- Руки полностью.

- Икры, стопы.

Время сеанса 30 минут.

Стоимость 1200 руб.

5) Общий Лимфодренажный массаж.

- Массаж средней интенсивности.

- Убирает отеки с ног и рук, и выводит лишнюю жидкость из тела.

- Укрепляет иммунитет.

Время сеанса 60 минут.

Стоимость – 2000 руб.

Оздоровительные SPA программы: