



## Трехдневная Программа «Восстановление функций позвоночника»

### I день

1. Заезд до 16 часов
2. С 17 до 19 часов - групповой тренинг по вопросам восстановления здоровья

### II день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Завтрак
4. Прогулка по спец.маршруту (теренкур № 1)
5. Массаж
6. Обед
7. Кинезитерапия
8. Лимфодренаж и банные процедуры
9. Ужин
10. Релаксирующие процедуры
11. Тракция позвоночника на тренажере

### III день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка
6. Тракция позвоночника на тренажёре
7. Отъезд

Наши контакты:

Телефон: +7 963 500 2000

Сайт: <https://altaysense.ru/spa>

Instagram: [altaysense\\_ecohotel](https://www.instagram.com/altaysense_ecohotel)