



Семидневная 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. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спец маршруту (теренкур № 1)
6. Массаж
7. Обед
8. Кинезитерапия
9. Тракция позвоночника на тренажере
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры
12. 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. Обед
8. Массаж
9. Лимфодренаж и банные процедуры
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры
12. Тракция позвоночника на тренажере

IV 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. Обед
8. Кинезитерапия
9. Массаж
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры
12. Тракция позвоночника на тренажере

V 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. Обед
8. Кинезитерапия
9. Массаж
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры
12. Тракция позвоночника на тренажере

VI 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. Обед
8. Массаж
9. Лимфодренаж и банные процедуры
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры
12. Тракция позвоночника на тренажере

VII день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ

4. Завтрак
5. Индивидуальная программа восстановления
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)