**Программы по укреплению здоровья.**

Оздоровительные программы предусмотрены любому и служат для профилактики и укрепления здоровья, самочувствия и помогают обрести и внутреннее равновесие.  
Оздоровительные программы помогают улучшить самочувствие, набраться сил, меньше уставать. Они в состоянии радикально изменить наше понимание здоровья, "заставить" людей активно, сознательно и охотно заботиться о собственном самочувствии, при этом отдыхая и получая удовольствие.  
Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем.

Команда специалистов Курортного реабилитационного центра "Яункемери" разработали Оздоровительные программы для Вас и Вашей семьи:

**Программа по укреплению здоровья «Дни здоровья» (3 дня/ 2 ночи)**

* Проживание в 1-местном или 2-х местном номере
* 3х разовое питание, при необходимости диетотерапия
* Консультация лечащего врача и наблюдение
* **Минеральные ванны** - 2раза за время курса
* **Грязевые аппликации** - 1раз за время курса
* **Солевая терапия** - 3раза за время курса
* **Занятие с физиотерапевтом в группе** (в зале или бассейне) **или фитнес занятие** - 2 раза за время курса
* **Кардиотренировка в кардиотренажерном зале**- 3 раза за время курса
* **Обучающее занятие скандинавской ходьбе -**1 раз за курс
* **Кислородный коктейль** - 1 раз за курс
* **Курс питьевой минеральной воды** - каждый день

Стоимость в ЕВРО за человека:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КРЦ "Яункемери"** | **01.01.-01.06.2017 01.09.-31-12.2017** | **01.06.-01.09.2017** |
| **1-местный номер** | 210 € | 236 € |
| **1 место в 2-местном номере** | 170 € | 196 € |

**Вниманию клиентов:** за смену категории номера на 2х комнатный номер взымается доплата в размере 30% с человека к стоимости конкретной программы

**Для информации:** указанные в программе процедуры заменяются на другие процедуры только за дополнительную плату и после согласования с лечащим врачом КРЦ "Яункемери".

**Программа по укреплению здоровья «Перезагрузи здоровье» (5 дней/ 4 ночи)**

* Проживание в 1-местном или 2-х местном номере
* 3х разовое питание, при необходимости диетотерапия
* Консультация лечащего врача и наблюдение
* Слинг-терапия - 1 раз
* Посещение бассейна – с каскадным массажем - 3 раза
* Занятие с физиотерапевтом в группе - 2 раза за время курса
* Кардиотренировка с дозируемой нагрузкой – 5 раз
* Обучение и занятие скандинавской ходьбой   - 2 раза
* Минеральные (сероводородные или бромистые) ванны - 3 раза
* Грязевые аппликации - 2 раза
* Массаж воротниковой зоны или поясничной зоны (1 единица) - 3 раза
* Подводный массаж - 2 раза
* Гидромассаж в бассейне - 2 раза
* Процедура физикальной терапии (электро- или магнитотерапия) - 3 раза
* Солевая комната - 4 раза
* Кислородный коктейль – 2 раза
* Питьевой курс минеральных вод - каждый день

Стоимость в ЕВРО за человека:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КРЦ "Яункемери"** | **01.01-01.06.2017 01.09.-31-12-2017** | **01.06.-01.09.2017** |
| **1-местный номер** | 412 € | 463 € |
| **1 место в 2-местном номере** | 340 € | 390 € |

**Вниманию клиентов:** за смену категории номера на 2х комнатный номер взымается доплата в размере 30% с человека к стоимости конкретной программы

**Для информации:** указанные в программе процедуры заменяются на другие процедуры только за дополнительную плату и после согласования с лечащим врачом КРЦ "Яункемери".

**Программа по укреплению здоровья «Здоровая спина» (7 дней/ 6 ночей)**

* Проживание в 1-местном или 2-х местном номере
* 3х разовое питание, при необходимости диетотерапия
* Консультация лечащего врача и наблюдение
* [Консультация физиотерапевта](http://jaunkemeri.lv/ru/%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B0) – 1 раз
* Грязевые аппликации - 3 раза
* Минеральные ванны - 4 раза
* Гидромассаж в бассейне- 3 раза
* Групповое занятие с физиотерапевтом (в зале или бассейне) - 7 раз
* Кардиотренировка с дозируемой нагрузкой – 7 раз
* Обучение и занятие скандинавской ходьбой - 2 раза
* Питьевой курс минеральных вод - каждый день

Стоимость в ЕВРО за человека:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КРЦ "Яункемери"** | **01.01-01.06.2017 01.09.-31-12-2017** | **01.06.-01.09.2017** |
| **1-местный номер** | 492 € | 542 € |
| **1 место в 2-местном номере** | 339 € | 403 € |

**Вниманию клиентов:** за смену категории номера на 2х комнатный номер взымается доплата в размере 30% с человека к стоимости конкретной программы

**Для информации:** указанные в программе процедуры заменяются на другие процедуры только за дополнительную плату и после согласования с лечащим врачом КРЦ "Яункемери".

|  |
| --- |
| Оплата производится в рублях на день оплаты по курсу **ЦБ+2%.** |