

Программа 3

Здоровая спина и суставы



Восстановление работы систем опорно-двигательного аппарата, снижение болевой чувствительности при движении, увеличение подвижности суставов, купирование боли в шейном отделе и в спине, снижение рецидивов, обострения дегенеративно-дистрофических заболеваний.

Программа на 5 дней:

1 день

- ☑ Заезд 15:00
- ☑ Аква-центр
- ☑ Оздоровительная ванна (серная) 20 минут
- ☑ Массажный уход спины 30 минут

2 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
- ☑ Аква-центр
- ☑ Консультация врача невролога/врача ОП
- ☑ Регистрация ЭКГ
- ☑ Оздоровительная ванна (для мышц и суставов) 20 минут
- ☑ Медицинский массаж спины/нижних конечностей 3 ЕД
- ☑ Сеанс сухогогидромассажа 15 минут
- ☑ Травяной чай
- ☑ Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба) по местам города Петергоф

3 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Подводный душ массаж 30 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины 3 ЕД
 - ☑ Кислородотерапия
-

4 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Оздоровительная ванна (для мышц и суставов) 20 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины / нижних конечностей 3 ЕД
 - ☑ Чай детокс с травами
 - ☑ Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба) по местам города Петергоф
-

5 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
- ☑ Аква-центр
- ☑ Консультация врача невролога /врача ОП
- ☑ Медицинский массаж спины 3 ЕД
- ☑ Кислородотерапия
- ☑ Выезд

* После консультации врача возможна коррекция в процедурах, так как имеются противопоказания.

* Программа может быть дополнена процедурами, по рекомендации ведущего врача.



Программа на 7 дней:

1 день

- ☑ Заезд 15:00
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Оздоровительная ванна (серная) 20 минут
 - ☑ Массажный уход спины 30 минут
-


2 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Консультация врача невролога/врача ОП
 - ☑ Регистрация ЭКГ
 - ☑ Оздоровительная ванна (для мышц и суставов) 20 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины/нижних конечностей 3 ЕД
 - ☑ Сеанс сухого гидромассажа 15 минут
 - ☑ Травяной чай
 - ☑ Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба) по местам города Петергоф
-

3 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Подводный душ массаж 30 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины 3 ЕД
 - ☑ Кислородотерапия
-

4 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
- 

- ☑ Оздоровительная ванна (для мышц и суставов) 20 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины / нижних конечностей 3 ЕД
 - ☑ Чай детокс с травами
 - ☑ Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба) по местам города Петергоф
-

5 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Фитопарение
 - ☑ Медицинский массаж лица 3 ЕД
 - ☑ Кислородотерапия
 - ☑ Прогулка на свежем воздухе (скандинавская ходьба) по местам города Петергоф
-

6 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
 - ☑ Аква-центр
 - ☑ Оздоровительная ванна (серная) 20 минут
 - ☑ Медицинский массаж спины/нижних конечностей 3 ЕД
 - ☑ Кислородотерапия
-

7 день

- ☑ Завтрак «Шведский стол»
- ☑ Аква-центр
- ☑ Консультация врача невролога/ОП
- ☑ Подводный душ массаж 30 минут
- ☑ Травяной чай
- ☑ Выезд

* После консультации врача возможна коррекция в процедурах, так как имеются противопоказания.

* Программа может быть дополнена процедурами, по рекомендации ведущего врача.

