

## **ПРОГРАММА «ЛЕГКИЙ ШАГ»**

Деструктивные процессы в суставах крайне трудно поддаются лечению, а достигаемый с помощью медикаментов эффект носит кратковременный характер и имеет довольно много побочных эффектов. Наилучшего эффекта можно добиться, применяя комплекс лечебных воздействий. В условиях нашего санатория это уникальная по своему составу грязь в сочетании с минеральной водой, различными видами массажа и физиотерапии, индивидуальными комплексами лечебной физкультуры и диетпитанием. Своевременное и систематическое применение лечебных курсов позволяет затормозить дистрофический процесс и предотвратить прогрессирование заболевания.

Программы рассчитаны на 5,7,10 и 12 дней.

<i>НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУР</i>	<i>5 ДНЕЙ</i>	<i>7 ДНЕЙ</i>	<i>10 ДНЕЙ</i>	<i>12 ДНЕЙ</i>
1. Прием врача-ревматолога	1	1	2	2
2.Магнито-лазерная терапия, другая физиотерапия	4	5	8	10
3.Ванны камерные противоревматические с лечебными кристаллами Легран	5	3	4	5
4.Грязелечение (озокеритотерапия) по суставной методике	4	3	4	5
5.Занятия оздоровительной гимнастикой Цигун	1	1	1	1
6. Занятия лечебной гимнастикой	2	5	7	8
7. Плавание в бассейне	2	3	5	6
8. Массаж по суставной методике 1,5 ед	-	4	5	7
Итого	19	25	36	44
<b>Стоимость лечения</b>	<b>3690</b>	<b>5170</b>	<b>7290</b>	<b>8970</b>

## ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:***

-КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ: терапевта, гинеколога, уролога, невролога, психотерапевта, гастроэнтеролога, иглорефлексотерапевта

-РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ: ультразвуковая диагностика, рентгенография, лабораторные исследования, инструментальная диагностика (фиброгастроскопия, ректоскопия), компьютерное обследование

-ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (кардиотренажер, универсальный, различные виды силовых тренажеров)

-ГИМНАСТИКА ЦИГУН

-ФИТОБАР, БИЛЬЯРД, ТЕННИС, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

-УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА (косметический массаж, уход за лицом)

-ПУНКТ ПРОКАТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

-БИБЛИОТЕКА

-НАСЫЩЕННАЯ ЭКСКУРСИОННАЯ ПРОГРАММА (на родину Белевского кружева и Белевской пастилы, знаменитой филимоновской игрушки, в музей-усадьбу Натальи Гончаровой, в Тульский музей оружия и Музей тульского пряника, в музей Космонавтики г. Калуги, по святым местам: Оптиная пустынь, Шамординский женский монастырь, Свято-Тихонову Калужскую пустынь, в Белевские монастыри).

## ***БОНУСЫ!***

-ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА – ОТ 1 ДО 5 БЕСПЛАТНЫХ ПОСЕЩЕНИЙ ПО 1 ЧАСУ

-ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ – ОТ 1 ДО 3-Х БЕСПЛАТНО

## ***ПУТЕВКА НА 5 ДНЕЙ***

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-ревматолога, камерные лечебные ванны, плавание в бассейне*

*С 8.00 до 13.30*

*Завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, камерная ванна, грязе-(озокерито-)лечение по суставной методике*

*3,4-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, грязе- (озокерито)лечение , камерная ванна*

*5-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, камерная ванна, грязе-(озокерито-) лечение, плавание в бассейне*

***БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу***

### ***ПУТЕВКА НА 7 ДНЕЙ***

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-ревматолога*

*С 8.00 до 13.30*

*Завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: , лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, камерная ванна, плавание в бассейне*

*3и 5-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, грязевая (озокеритовая) аппликация*

*4и 6-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, камерная ванна*

*7-Й ДЕНЬ: прием врача-ревматолога, плавание в бассейне, грязевая (озокеритовая) аппликация, посещение тренажерного зала*

***БОНУС!*** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час

### ***ПУТЕВКА НА 10 ДНЕЙ***

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-ревматолога*

*С 8.00 до 13.30*

*Завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, камерная ванна, массаж*

*3, 5, 7-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, грязевая (озокеритовая) аппликация*

*4,6,8 -Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, камерная ванна, плавание в бассейне*

*9-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, грязевая (озокеритовая) аппликация, массаж*

*10-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, прием врача-ревматолога, плавание бассейне*

**БОНУС!** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час+

*1 бесплатное занятие лечебной физкультурой*

### **ПУТЕВКА НА 12 ДНЕЙ**

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-ревматолога*

*С 8.00 до 13.30*

*Завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, камерная ванна, плавание в бассейне*

*3, 5, 7,9-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, грязевая (озокеритовая) аппликация*

*4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, камерная ванна, плавание в бассейне*

*6, 8-Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, камерная ванна*

*10 -Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, камерная ванна, плавание в бассейне*

*11-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, грязевая (озокеритовая) аппликация, плавание в бассейне*

*12-Й ДЕНЬ: прием врача-ревматолога, плавание в бассейне, тренажерный зал,*

**БОНУС!** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час+

*3 дня занятий скандинавской ходьбой по 1 часу*