

## **ПРОГРАММА «ПОЗВОНОЧНИК – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»**

Бурное развитие цивилизации привело нас к малоподвижному образу жизни в сочетании с высоким нервно-психическим напряжением, зачастую – к работе в вынужденной позе (программисты, водители, бухгалтера и проч.). В итоге – остеохондроз «выводит из строя», давая значительное количество дней нетрудоспособности, и что самое печальное, заболевание «молодеет». А ведь от состояния позвоночника зависит работа многих органов и систем! Специалисты утверждают, что любой человек, даже ведущий здоровый образ жизни, нуждается в коррекции позвоночника. Благодаря комплексному воздействию (торфяные грязи, различные виды массажа, лечебная гимнастика в зале и в бассейне, водные процедуры) снимается мышечный спазм, восстанавливается подвижность позвонков, формируется мышечный корсет.

Внимание! – при себе иметь МРТ позвоночника или рентгеновские снимки.

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-невролога	1	2	2	2
2.Физиотерапевтическая процедура ( магнитотерапия на позвоночник)	3	4	6	8
3. Ванна с лечебными кристаллами Легран	2	3	4	5
4.Массаж классический 1,5 ед	3	5	7	8
5.Занятия гимнастикой Цигун	1	1	1	1
6. Занятия лечебной гимнастикой	2	3	5	6
7. Грязелечение	2	3	4	5
8. Плавание в бассейне	1	2	3	3
Итого	15	23	32	38
Стоимость лечения	3680	5330	7610	9110

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:**

-КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ: гинеколога, уролога, терапевта, 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-невролога*

*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: занятие лечебной гимнастикой Цигун, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, лечебная ванна, массаж*

*3-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, грязелечение*

*4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, массаж, лечебная ванна*

*5-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, грязелечение*

***БОНУС! – 1 бесплатное посещение в бассейне 1 час***

### ***ПУТЕВКА НА 7 ДНЕЙ***

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

*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: занятие лечебной гимнастикой Цигун, грязелечение, массаж*

*3-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна*

*4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, грязелечение*

*5-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна*

*6-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, массаж, грязелечение*

*7-Й ДЕНЬ: прием врача-невролога, лечебная ванна, плавание в бассейне, 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-невролога*

*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: занятие лечебной гимнастикой Цигун, лечебная ванна, массаж*

*3, 5, 7-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, грязелечение*

*4,6,8 -Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна*

*9-Й ДЕНЬ: грязелечение, плавание в бассейне*

*10-Й ДЕНЬ: прием врача-невролога, плавание в 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-невролога

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:** занятие лечебной гимнастикой Цигун, грязелечение,  
массаж

3, 5, 7-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой,  
физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна

4,6, 8-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой,  
физиотерапевтическая процедура, массаж, грязелечение

**9-Й ДЕНЬ:**, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная  
ванна

**10 -Й ДНИ:** физиотерапевтическая процедура, массаж,  
грязелечение

**11-Й ДЕНЬ:** лечебная физкультура (бонус!), лечебная ванна,  
плавание в бассейне

*12-Й ДЕНЬ: прием врача-невролога, тренажерный зал (бонус!),  
плавание в бассейне*

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

*1 бесплатное занятие лечебной физкультурой+2 дня занятия  
скандинавской ходьбой по 1 часу*