



ОЗДОРОВЛИВАЕМ С 1935 ГОДА

БЕЛЫЙ КАМЕНЬ



ПРОГРАММА «ЗДОРОВАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

курс от 10 дней

Подготовительная программа к беременности
для будущей мамы

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ С ЛЕЧЕНИЕМ
С 08.01.2020 ПО 31.12.2020 ЗА НОМЕР В СУТКИ
1 ВЗРОСЛЫЙ

КАТЕГОРИЯ НОМЕРА	ОДНОМЕСТНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ
	1 ГОСТЬ
СТАНДАРТ ПРЕМИУМ	4 000 Р
СЕМЕЙНЫЙ ПРЕМИУМ	4 000 Р
СТУДИЯ / главный корпус	4 000 Р

В СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧЕНО

- › проживание в номере
- › пятиразовое питание: *завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин*
- › прием врача, лечебно-оздоровительные процедуры с учетом рекомендаций и назначений врача
- › развлечения и активный отдых

прокат

лето: велосипеды, самокаты, ролики, настольный теннис, мячи для футбола / волейбола

зима: бублики, лыжи, коньки, санки, ледянки

библиотека, мастер-классы, настольные игры, караоке, музыкальные мероприятия

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

прием витаминов

минеральная вода 1,5 л

анализ крови, мочи

ЭКГ

плавание в бассейне 3 раза в неделю /сезонность: с сентября по апрель

лечебная гимнастика для будущей мамы, скандинавская ходьба

аппаратная физиотерапия: *электро- / магнито- процедуры*

бальнеотерапия: *вихревые / общие лечебные ванны*

теплолечение: *грязевые, парафин – озокерит аппликации*

галокамера *солёная пещера*

ингаляции

ручной массаж

кислородный коктейль, фиточай

сауна с бассейном (1 раз в 5 дней)

* имеются медицинские противопоказания, обязательно проконсультироваться с врачом

Программа для дам с нормальным индексом массы тела. При отклонении и желании скорректировать индекс массы тела необходима консультация диетолога.



На территории санатория действует бесплатная парковка.

