



**EUPHORIA**

HOTELS & RESORTS

**Пора менять  
привычки к  
отдыху!**

[#euphoriawellbeing](#)

Powered by **AWAROS GYM**

Вам нравится заниматься спортом? А вашему ребенку?

У вас нет возможности заняться спортом в отпуске?

Вас никогда не интересовал спорт?

Что Вы знаете о здоровом образе жизни?

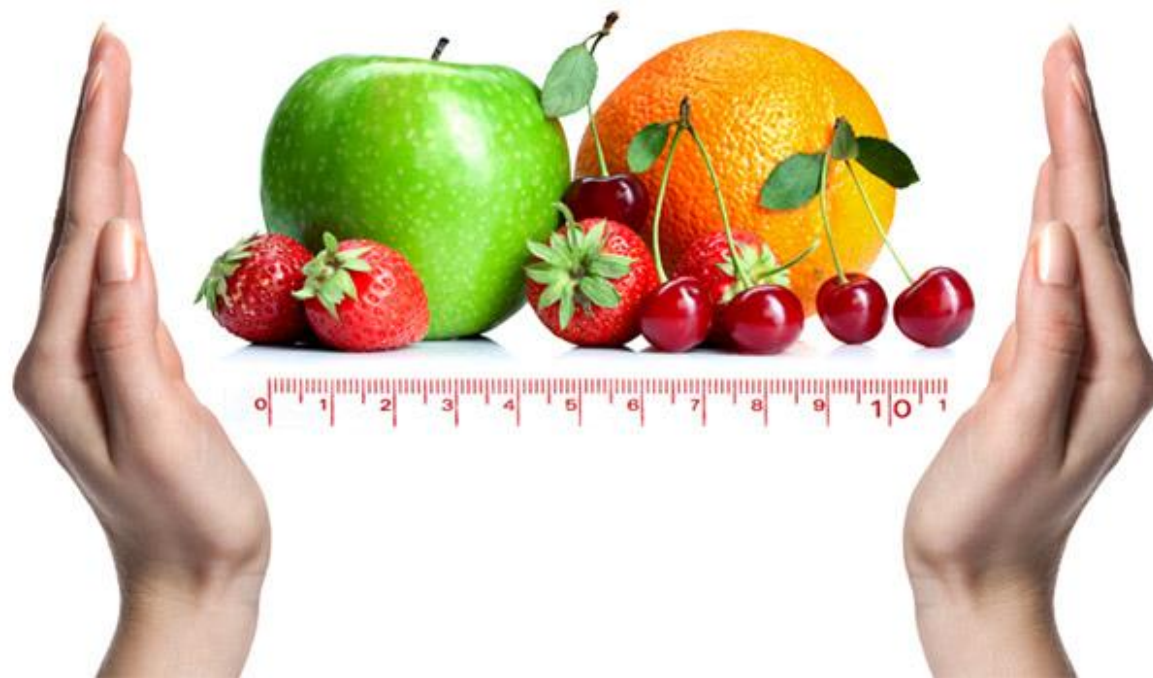
Предлагаем вам здоровый и активный отдых в нашем отеле!



## 10 причин посетить диетолога:

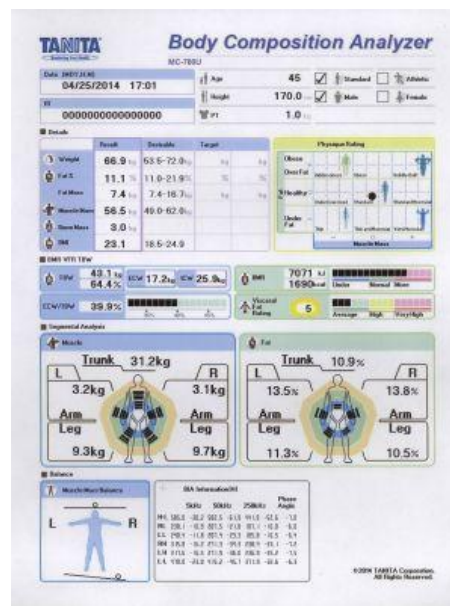
- Если вы думаете, что у вас аллергия
- Если вы испытываете изжогу или тошноту
- Если вы уже пробовали много других диет
- Если у вас рефлюксная болезнь (изжога)
- Если вы часто испытываете чувство голода
- Если у вас диагностировали высокий уровень холестерина
- Если вы делаете все правильно, но все равно не можете решить свою проблему с весом
- Если вы просто хотите похудеть
- Если вы постоянно думаете о еде
- Или у Вас недостаточная масса тела

# ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ



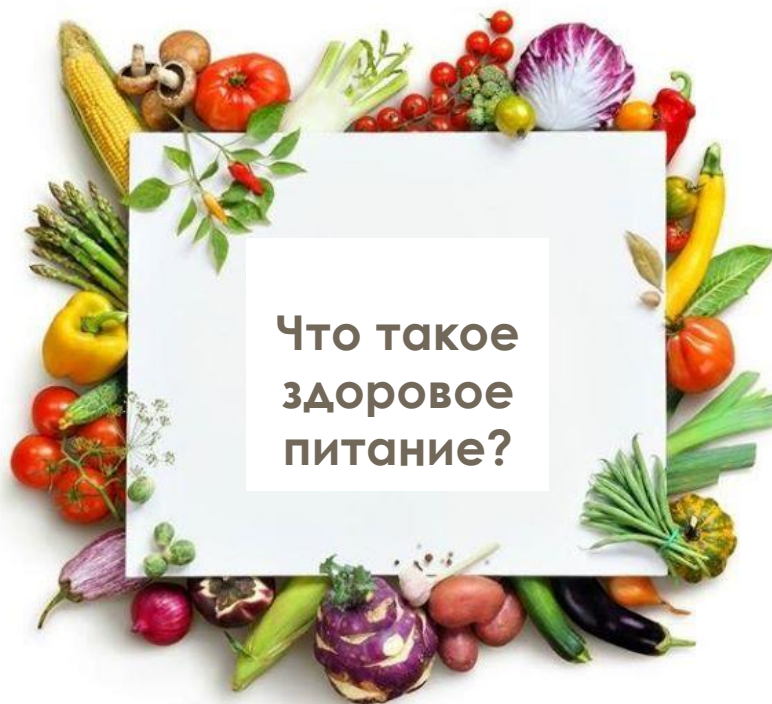
Вы можете задать вопросы нашему диетологу о подходящей именно Вам диете, о здоровом образе жизни и здоровом питании

# Мы готовы провести обследование вашего организма бесплатно!



Анализ состава тела при помощи специального оборудования позволяет определить жировую и безжировую массы тела, активную клеточную массу, индивидуальное значение идеального веса, индекс массы тела, основной обмен веществ, отклонение измеренных величин от нормы, отклонение измеренных величин от нормы, отслеживание динамики изменений.

Мы вам предлагаем пару бесплатных  
**СЕМИНАРОВ** на тему «Питание и здоровье»



Что такое  
здоровое  
питание?

Вы можете принять участие в семинарах о здоровом питании, а также посетить мастер-классы по приготовлению детокс-коктейлей и смузи.

## Что такое здоровое питание и здоровая пища?

Обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



- ? Употребляйте в пищу большое количество
- ? Овощей (особенно темно-зеленого и оранжевого цвета)
- ? Фруктов
- ? Цельнозерновых (ячмень, коричневый рис, овес, киноа, дикий рис)
- ? Молочных продуктов с жирностью 1-2 %
- ? Рыбы (лосось, сельдь, скумбрия, форель, сардина)
- ? Нежирного мяса (куриная грудка) или в качестве альтернативы бобовых(чечевица, тофу, фасоль )



# Мы предлагаем услуги профессиональных тренеров

Group Fitness  
Pilates  
Yogalates  
Trekking/Running  
Acqua-Gym  
Crossfit  
Bootcamp  
Water Games



Body Toning  
Team Races  
Breathing  
Beach Games  
Baby Workouts  
Cardio-Boxing  
ABS & Glutes  
Survivor

Вы можете присоединиться к занятиям к любой понравившейся группе либо достигнуть любой поставленной Вами цели с помощью профессиональных тренеров Awaros Gym

## Гибкая программа тренировок

В зависимости от ваших предпочтений и общего состояния здоровья Вы можете присоединиться к любой группе либо заниматься с тренером по индивидуальной программе

Понедельник-среда	Вторник-четверг	Пятница	Суббота- Воскресенье
06:00 RISE UP RUN	06:00 RISE UP RUN	06:00 RISE UP RUN	07:00 BEACH RUN
06:00 NATURE CALLS	06:00 NATURE CALLS	06:00 NATURE CALLS	07:00 MORNING STRETCH
07:00 MORNING STRETCH	07:00 MORNING STRETCH	07:00 MORNING STRETCH	08:00 FUNCTIONAL MOVES
07:00-07:45 ABS & BUTTS	07:00 CORE CHALLENGE	08:00 MATWORKERS	09:00 SOUND & SOUL
08:00 MATWORKERS	08:00 MATWORKERS	08:00 CROSSFIT	11:00 BEAT THE HEAT
08:00 CROSSFIT	08:00 CROSSFIT	09:00 STEP UP & BOUNCE	11:00 TABATA
09:00 STEP UP & BOUNCE	09:00 STEP UP & BOUNCE	09:00 SOUND & SOUL	14:00 POOL DANCE
09:00 SOUND & SOUL	09:00 SOUND & SOUL	11:00 BEAT THE HEAT	15:30 BEACH GAMES
11:00 BEAT THE HEAT	11:00 BEAT THE HEAT	14:00 POOL DANCE	
14:00 POOL DANCE	14:00 POOL DANCE	16:00 КОНКУРС СИЛА	
15:00 SURVIVOR	15:00 BOOTCAMP	17:00 FITNESS КОНКУРС	
16:00 HIIT ME!	16:00 MATWORKERS	18:00 CARDIO КОНКУРС	
16:00 CORE CHALLENGE	16:00 ARMY ARMS	21:00 Церемония награждения	
17:00 KETTLES UP!	17:00 FITMIX		
17:00 DANCEFIT	17:00 ABS & BUTTS		
18:00 FITLATES	18:00 YOGALATES		
18:00 JUMP AROUND	18:00 TAE-BOO		

## Rise up run



Для тех, кто хочет начать свой день с пробежки.

## Nature calls



Для тех, кто хочет начать день с прогулки на природе.

## Sound & soul



Дыхательная гимнастика на свежем воздухе, сопровождаемая пением птиц, оживит вашу душу и позволит взбодриться.

## Stretching



Это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

## Yogalates



Йогалатес включает в себя одновременно комплекс базовых упражнений йоги и пилатеса. Занятия проходят прямо на пляже либо на лужайке у бассейна.

## Core challenge



Специальная воркаут программа, созданная для совершенствования вашего внешнего вида, укрепления мышц и поддержки в тонусе общего состояния.

## Kettles up



Тренировки с гирей существенно ускорят рост массы мышечных тканей. Возрастает сила, улучшается работа центральной нервной системы.

## Step up



упражнения выполняются при помощи возвышения - степ-платформы. Поможет Вам проработать основные мышцы и скорректировать Вашу фигуру. Разнообразные движения под зажигательные ритмы сделают Вашу тренировку позитивной и весёлой, а так же зарядят Вас оптимизмом на весь день.

## Crossfit



это круговая тренировка (т.е. упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок.

## Hiit Me



Интервальная тренировка высокой интенсивности. Обычно это 4-5 упражнений, которые выполняются в 3-4 подхода без пауз для отдыха. Позволяет сжигать больше жира, развить выносливость и укрепить сердце. Результат – отличное самочувствие и внешний вид.

## Boot Camp



Сочетание кардио и силовых нагрузок, многоповторный режим работы направлены на максимальное сжигание калорий. Развивает выносливость и укрепляет все группы мышц.

## Fitlates



Fitlates это один из самых популярных видов тренировок для всего тела, с помощью которого можно подтянуть свое физическое состояние и улучшить здоровье позвоночника.

## Matworkers



Упражнения нацелены на укрепление и растяжку мускул. При этом мышечная масса не увеличивается. Ваши мышцы будут в тонусе, а тело приобретет желанную рельефность.

## Tae-Boo



Это фитнес-программа высокой интенсивности, которая включает в себя, движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и таэквондо, замиксованных с аэробными шагами и дополненными классическими силовыми упражнениями.

## Dance Fit



Это уникальное сочетание хореографии и интенсивной силовой нагрузки. Идеальная комбинация для всех тех, кто хочет придать телу красивый рельеф, эффективно сбросить лишний вес и от души потанцевать!

## ABS & BUTTS



Программа нацелена на тренировку ягодиц и ног. Именно эти участки являются традиционно проблемными в женском теле. С помощью этой программы можно сделать свои ноги по-настоящему красивыми и стройными. Силовые фитнес-тренировки ABS лучшая тренировка тела.

## Survivor



Тренировка всего тела , развивает мышление и творческие навыки , придает чувство уверенности , укрепляет сосуды.

## Functional



Комплексная тренировка развивает силовые навыки и мобильность , которые приносят пользу не только в спортивном зале , но и в повседневной жизни.

## Jump around



Это динамическая система тренировки, в которой кардионагрузка чередуется с силовой. Прыжки на батуте действительно заменяют скучные тренировки.

## Baby Fit



Baby Fit- с вашим ребенком. Во время игры и общения с ребенком можно стать сильным.

# Профессиональные тренеры для ваших детей

Ваш ребёнок не любит заниматься спортом? Но ведь существует множество развлечений, которые способствуют движениям без затрагивания непосредственно спорта.

Вовлечение подобных занятий в ежедневную рутину поможет создать крепкую основу для дальнейшей жизни ребёнка. Позволяя детям осознавать каждое движение и понимать, почему они их совершают, данные виды развлечений способствуют жизни в гармонии со своим телом.

Понедельник-среда	Вторник-четверг	Пятница
09:00 MINI RUNNERS	09:00 MINI RUNNERS	09:00 MINI RUNNERS
10:00 YOGIMINI	10:00 PILATE KIDS	10:00 GYMRATS
11:00 HEAT THE BEAT KID	11:00 HEAT THE BEAT KID	11:00 HEAT THE BEAT KID
14:00 POOL GAMES	14:00 BEACH GAMES	14:00 POOL GAMES
15:00 MINI SURVIVORS	15:00 FUNCTIONAL	15:00 СЕМЕЙНЫЕ ИГРЫ
16:00 ZUMBIDS	16:00 JUMPER KIDS	21:00 Церемония награждения



## Yogimini



Йога для детей поможет им стать здоровыми, собранными, внимательными. Это кладезь сил и здоровья!

## Pilate-Kids



Пилатес помогает ребёнку улучшить осанку, создавая крепкий мышечный корсет, развивает силу, гибкость и растяжку.

## Zumbids



тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект.

## Kid Jumpers



Прыжки на батуте и физически укрепляют, и эмоционально заряжают. Драйв, который получает ребенок позволяет также стимулировать умственную деятельность. Состязание, движение, азарт!

# Семейные Игры



С нашими активными играми на свежем воздухе , ваши дети позабудут о всех своих гаджетах

При этом они отлично проведут время с пользой для здоровья

Играя вместе со своими детьми, вы можете вспомнить и окунуться в свое детство , в ту самую счастливую и беззаботную пору

**Соревнуемся и играем вместе!**



**EUPHORIA**

HOTELS & RESORTS



**Не забудьте  
взять с собой  
спортивную  
обувь!**

[#euphoriawellbeing](#)

Powered by AWAROS GYM