

Еженедельные Wellness - активности

	9:00	11:15	17:00
ПОНЕДЕЛЬНИК	Пресс и ягодицы / Abs & Glutes	Растяжка и миофасциальное расслабление / Stretching & Foam rolling	Силовая тренировка / Strength training
ВТОРНИК	Хатха-йога / Natha Yoga (EM)	Восстанавливающий массаж в кресле / Energy chair massage (PB)	Кроссфит / *Cross fit
СРЕДА	Виньяса-йога / Vinyasa Yoga (EM)	Пилатес для развития гибкости / *Pilates Fascia Flow	
ЧЕТВЕРГ	Пилатес / Mat Pilates	Звуковая медитация / Sound healing	Интенсивная интервальная тренировка / *HIIT
ПЯТНИЦА	Силовой пилатес / Power Pilates	Пилатес реформер / *Pilates reformer	Функциональная тренировка / Functional training
СУББОТА	Чи-йога / Chi Yoga	Звуковая медитация для баланса чакр / *Sound healing – A journey through the chakras	Тренировка на все тело / *Circuit training
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Практика баланса и медитации / Body balance and meditation	Пилатес реформер / *Pilates reformer	

Цены:

- Wellness-занятия, отмеченные звездочкой (*), оплачиваются дополнительно - €20 с человека.
- *Пилатес реформер оплачивается дополнительно - €60 с человека
- Все остальные занятия предоставляются бесплатно

Максимально количество участников:

- До 10 человек на занятие
- Пилатес реформер: до 3 человек на занятие

Продолжительность занятия:

Каждое занятие длится 45 минут

Предварительное бронирование:

- Предварительная запись обязательна.
- Забронировать можно через ресепшен спа-центра или стойку регистрации отеля

Место встречи:

- Тренажерный зал – на территории Porto Elounda Golf & Spa resort
- EM - Elounda Mare
- PB - Porto elounda beach

- **Пресс и ягодичцы / Abs and Glutes**
Целенаправленная тренировка для укрепления мышц кора и нижней части тела. Помогает повысить силу и стабильность, улучшить тонус мышц и осанку.
- **Хатха-йога / Hatha Yoga**
Мягкая практика, сочетающая асаны и дыхательные техники. Идеально подходит для развития гибкости, баланса и глубокого расслабления.
- **Виньяса-йога / Vinyasa Yoga**
Динамичная практика с плавным переходом движений в ритме дыхания. Развивает силу, гибкость и концентрацию внимания.
- **Пилатес / Mat Pilates**
Мягкая тренировка с контролируемыми движениями на коврике. Укрепляет мышцы кора и помогает улучшить осанку.
- **Силовой пилатес / Power Pilates**
Более интенсивный и динамичный формат пилатеса. Повышает силу, выносливость и способствует формированию мышечного рельефа.
- **Чи-йога / Chi Yoga**
Практика, сочетающая элементы йоги и плавные движения, вдохновлённые тай-чи. Способствует расслаблению, улучшению баланса и внутренней гармонии.
- **Баланс и Медитация / Body Balance and Meditation**
Спокойная практика с мягкими движениями и растяжкой. Помогает расслабиться, снять напряжение и восстановить внутреннее равновесие.
- **Восстанавливающий массаж в кресле / Energy Chair Massage**
Короткий сеанс массажа с акцентом на шею, спину и плечи. Быстро снимает напряжение и помогает восстановить силы.
- **Пилатес для развития гибкости / Pilates Fascia Flow**
Спокойное занятие с акцентом на растяжку и подвижность. Способствует расслаблению мышц и улучшению общего самочувствия.
- **Звуковая медитация / Sound Healing**
Расслабляющая практика с поющими чашами для отдыха и восстановления.
- **Пилатес Реформер / Pilates Reformer**
Тренировка на специальном оборудовании Pilates Reformer. Помогает укрепить тело, улучшить осанку и двигаться более уверенно и плавно.
- **Звуковая медитация для баланса чакр / Sound Healing – A Journey on Chakras**
Расслабляющая практика с использованием звука. Помогает отпустить напряжение и восстановить внутреннее равновесие.
- **Функциональная тренировка / Functional Training**
Практика для развития силы. Подходит для поддержания хорошей физической формы и общего тонуса.
- **Тренировка на все тело / Circuit Training**
Активная тренировка с последовательной сменой упражнений. Помогает укрепить мышцы, повысить выносливость и общий тонус.
- **Кроссфит / CrossFit**
Динамичная тренировка, сочетающая силовые и кардио-упражнения, для силы, выносливости и общего тонуса.
- **Силовая тренировка / Strength Training**
Тренировка с использованием веса тела или оборудования. Помогает укрепить мышцы и поддерживать тело в хорошей форме.