



WELLNESS LUXURY HOTEL

ПРОГРАММЫ SHAPE CLUB







Жак Фрикер
Нутрициолог



МЕТОД LILY OF THE VALLEY

Метод отеля Lily of the Valley, который открыт круглый год, основан на трёх ключевых принципах диетического питания, спортивных занятиях и оздоровительных процедурах. Питание, разработанное в сотрудничестве с диетологом Жаком Фрикером, помогает гостям достигать своих целей по снижению веса, наслаждаясь при этом вкусной едой. Индивидуальные терапевтические процедуры, подобранными опытными специалистами, а также занятия фитнесом с различной интенсивностью прекрасно дополняют программу.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1

ПРОЦЕДУРЫ

Уникальное сочетание технологического и мануального подходов к лечению.

2

СПОРТ

Индивидуальные тренировки, разнообразные фитнес экскурсии

3

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Вкусное и в то же время здоровое питание, которое поможет достичь ваших целей без разочарования



ЖАК ФРИКЕР НУТРИЦИОЛОГ

Метод, используемый в отеле Lily of the Valley, был разработан в сотрудничестве с диетологом Жаком Фрикером, который имеет за плечами десять лет исследовательской деятельности. Разработанный им подход питания позволяет избежать разочарований и обеспечивает долгосрочные результаты, поскольку не требует отказа от любимых продуктов.

Shape Club отеля Lily of the Valley помогает гостям снизить вес на первом, так называемом, этапе «Высокой Скорости» метода TGV, который направлен на быстрое снижение веса благодаря низкокалорийному рациону, богатому белками.

1

ЭТАП “ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ”

2

ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИИ

3

БАЛАНС & ЭТАП ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ



—
ПРОГРАММЫ
—





4 ВИДА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ

4
ДНЯ

DISCOVER

7
ДНЕЙ

REBOOT

10
ДНЕЙ

RESET

14
ДНЕЙ

REBORN



ЗАБОТА О СЕБЕ

Отель Lily of the Valley предлагает четыре программы, которые помогут гостям достичь своих целей в уютной обстановке отеля под присмотром экспертов. Программы доступны круглый год.

WEIGHT LOSS

SPORT

DETOX

BETTER AGING

Отель также организует мастер-классы, посвященные определенной теме. Занятия обычно длятся неделю и проводятся экспертами в своей области.





ПРОГРАММЫ



WEIGHT LOSS

ДОСТИЖЕНИЕ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

Программа направлена на снижение веса и построена на низкокалорийной диете, включающей здоровую пищу из высококачественных продуктов. Ужин можно дополнить бокалом вина.

Кроме того, в программу включены оздоровительные процедуры и фитнес. На протяжении всего пребывания в отеле гостей сопровождают консультант, терапевт и тренер. Программа позволит безопасно и надолго сбросить вес.



SPORT

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Программа включает в себя высокоинтенсивные занятия фитнесом и процедуры, способствующие восстановлению мышц. Специальное питание поможет набрать мышечную массу или уменьшить жировую.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.



ПРОГРАММЫ



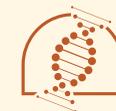
DETOX

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Цель программы - отдых от повседневных забот и достижение оптимального состояния здоровья. Включает в себя легкую диету, занятия йогой, физические упражнения на свежем воздухе, а также процедуры, способствующие расслаблению.

Безглютеновая и безлактозная диета.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.

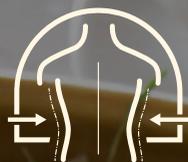


BETTER AGING

ПРОДЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Программа включает процедуры для лица и тела, сбалансированную диету, а также легкие физические упражнения. Благодаря использованию технологии Kinvent, данную программу можно легко персонализировать на основе анализа выносливости и общей подвижности.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.



ПРОГРАММА WEIGHT LOSS

Программа направлена на снижение веса и построена на низкокалорийной диете, включающей здоровую пищу из высококачественных продуктов. Ужин можно дополнить бокалом вина. Кроме того, в программу включены оздоровительные процедуры и фитнес. На протяжении всего пребывания в отеле гостей сопровождают консультант, терапевт и тренер. Программа позволит безопасно и надолго сбросить вес.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНЫ	DISCOVER	REBOOT	RESET	REBORN
	4 ДНЯ	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
НАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	2	2
ОЦЕНКА ВЕСА В КОНЦЕ ПРОГРАММЫ	✓	✓	✓	✓
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ОЦЕНКА ФИЗ. СОСТОЯНИЯ С ПОМОЩЬЮ KINVENT	✓	✓	✓	✓
ТРЕНИРОВКИ	4	7	10	14
РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОК	✓	✓	✓	✓
ФИТНЕС ЭКСКУРСИИ	✓	✓	✓	✓
ВОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ	✓	✓	✓	✓
КАРДИО - ВИИТ - ЩАДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРЫ				
ПРОЦЕДУРА SLIM & FIRM	1	1	2	3
ПРОЦЕДУРА SERENITY (ОБЕРТЫВАНИЕ И МАССАЖ)	1	1	1	1
МАССАЖ ЖИВОТА (ЧИ НЕЙ ЦЗАН)	1	1	1	2
МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ & INDIVA	-	-	1	1
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ & КРИОТЕРАПИЯ	-	1	2	2
ГОРЯЧИЙ СКРАБ	-	1	1	1
INDIVA ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ	1	1	1	2
ПРОЦЕДУРА SLIMMING BOOSTER & КРИОТЕРАПИЯ	-	1	1	2
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА				
ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРА HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ДОСТУП К "NORDIC CIRCUIT" & К ПОЛУОЛИМПИЙСКОМУ БАССЕЙНУ				
	✓	✓	✓	✓
МАСТЕР - КЛАССЫ				
	✓	✓	✓	✓

Цены включают НДС



ПРОГРАММА SPORT

Цель программы - улучшить физическую форму. Программа включает в себя высокоинтенсивные занятия фитнесом и процедуры, способствующие восстановлению мышц. Специальное питание поможет набрать мышечную массу или уменьшить жировую.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНЫ	DISCOVER 4 ДНЯ €2500*	REBOOT 7 ДНЕЙ €4500*	RESET 10 ДНЕЙ €6000*	REBORN 14 ДНЕЙ €8000*
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
НАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	2	2
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ОЦЕНКА ФИЗ. СОСТОЯНИЯ С ПОМОЩЬЮ KINVENT	✓	✓	✓	✓
ТРЕНИРОВКИ	4	7	10	14
РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОК	✓	✓	✓	✓
ФИТНЕС ЭКСКУРСИИ	✓	✓	✓	✓
ВОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ	✓	✓	✓	✓
КАРДИО - ВИИТ - УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРЫ				
ПРОЦЕДУРА RESTORE & BOOST	1	1	2	2
МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ & INDIBA	1	1	2	2
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ & КРИОТЕРАПИЯ ХАММАМ	1	1	2	3
И ГОРЯЧИЙ СКРАБ	1	1	1	1
ТАЙСКИЙ МАССАЖ	-	1	1	2
ПРОЦЕДУРА SERENITY (ОБЕРТЫВАНИЕ И МАССАЖ)	-	1	1	1
КРИОСАУНА	-	1	1	2
МАССАЖ МЫШЦ & РАСЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ	-	-	-	1
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА				
ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРА HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ДОСТУП К "NORDIC CIRCUIT" & К ПОЛУОЛИМПИЙСКОМУ БАССЕЙНУ				
	✓	✓	✓	✓
МАСТЕР-КЛАССЫ				
	✓	✓	✓	✓

Цены включают НДС



ПРОГРАММА ДЕТОХ



Цель программы - отдых от повседневных забот и достижение оптимального состояния здоровья. Включает в себя легкую диету, занятия йогой, физические упражнения на свежем воздухе, а также процедуры, способствующие расслаблению.

Безглютеновая и безлактозная диета.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНЫ	DISCOVER 4 ДНЯ €2500*	REBOOT 7 ДНЕЙ €4500*	RESET 10 ДНЕЙ €6000*	REBORN 14 ДНЕЙ €8000*
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
НАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	2	2
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ОЦЕНКА ФИЗ. СОСТОЯНИЯ С ПОМОЩЬЮ KINVENT	✓	✓	✓	✓
ТРЕНИРОВКИ	4	7	10	14
РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОК	✓	✓	✓	✓
ВОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ	✓	✓	✓	✓
ЭКСКУРСИИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРЫ				
ДЕТОКС	1	1	2	2
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ & INDIVA	-	1	1	1
УСПОКАИВАЮЩИЙ МАССАЖ	1	1	2	2
ПРОЦЕДУРА SERENITY (ОБЕРТЫВАНИЕ И МАССАЖ)	1	1	1	1
МАССАЖ ЖИВОТА (ЧИ НЕЙ ЦЗАН)	1	1	1	2
INDIVA DÉTOX	-	1	1	2
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ & РЕФЛЕКСОЛ. СТОП	-	-	1	2
ХАММАМ И ГОРЯЧИЙ СКРАБ	-	1	1	1
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ & КРИОТЕРАПИЯ	-	-	-	1
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА				
ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРА HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ДОСТУП К "NORDIC CIRCUIT" & К ПОЛУОЛИМПИЙСКОМУ БАССЕЙНУ				
	✓	✓	✓	✓
МАСТЕР-КЛАССЫ				
	✓	✓	✓	✓

Цены включают НДС



ПРОГРАММА BETTER AGING

Программа включает процедуры для лица и тела, сбалансированную диету, а также легкие физические упражнения. Благодаря использованию технологии Kinvent, данную программу можно легко персонализировать на основе анализа выносливости и общей подвижности.

Эту программу можно сочетать с программой Weight Loss.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНЫ	DISCOVER 4 ДНЯ €3200*	REBOOT 7 ДНЕЙ €5800*	RESET 10 ДНЕЙ €8000*	REBORN 14 ДНЕЙ €10500*
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
НАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	2	2
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА	✓	✓	✓	✓
ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ОЦЕНКА ФИЗ. СОСТОЯНИЯ С ПОМОЩЬЮ KINVENT	✓	✓	✓	✓
ТРЕНИРОВКИ	2	4	5	7
РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОК	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРЫ				
ПРОЦЕДУРА YOUNGER LONGER	1	2	2	3
ПРОЦЕДУРА SERENITY (ОБЕРТЫВАНИЕ И МАССАЖ)	1	1	1	2
МАССАЖ ЖИВОТА (ЧИ НЕЙ ЦЗАН)	-	1	1	1
МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ & INDIBA	1	2	2	2
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ & КРИОТЕРАПИЯ	1	1	1	2
ГОРЯЧИЙ СКРАБ	1	1	1	1
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ	-	1	1	2
ТАЙСКИЙ МАССАЖ	-	-	1	2
АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ	-	-	1	1
РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОП	1	1	1	1
КРИОСАУНА	-	-	1	2
УКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ & КРИОТЕРАПИЯ	-	1	2	2
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА				
ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ	✓	✓	✓	✓
ПРОЦЕДУРА HYDRAFACIAL	-	-	1	1
ПРОЦЕДУРА С BIOLOGIQUE RECHERCHE	1	1	1	2
ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ОБЛАСТИ ГЛАЗ И ЧЕЛЮСТИ	1	1	1	2
ДОСТУП К "NORDIC CIRCUIT" & К ПОЛУОЛИМПИЙСКОМУ БАССЕЙНУ				
	✓	✓	✓	✓
МАСТЕР-КЛАССЫ				
	✓	✓	✓	✓

Цены включают НДС



—
С ЗАБОТОЙ
О ЗДОРОВЬЕ
—





WELLNESS LUXURY HOTEL

Plage de Gigaro
83420 La Croix-Valmer

Tel +33 (0)4.22.73.22.14

shapeclub@lilyofthevalley.com

lilyofthevalley.com

 @lilyofthevalleyhotel

