



**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?

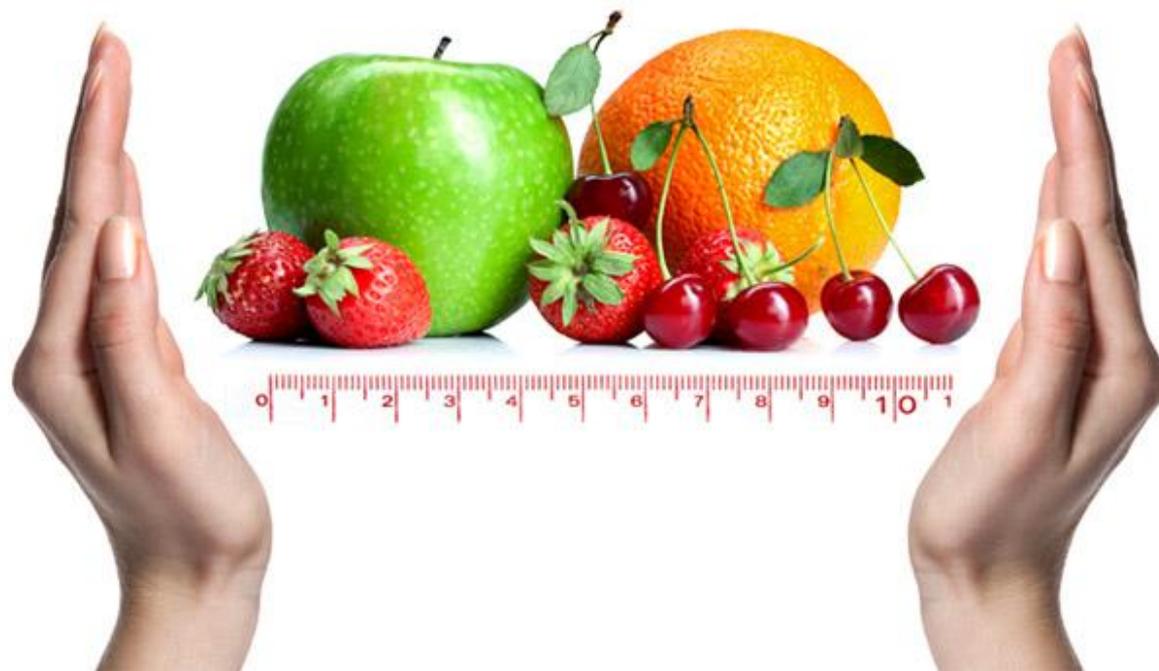
Предлагаем вам здоровый и активный отдых в нашем отеле!



## 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

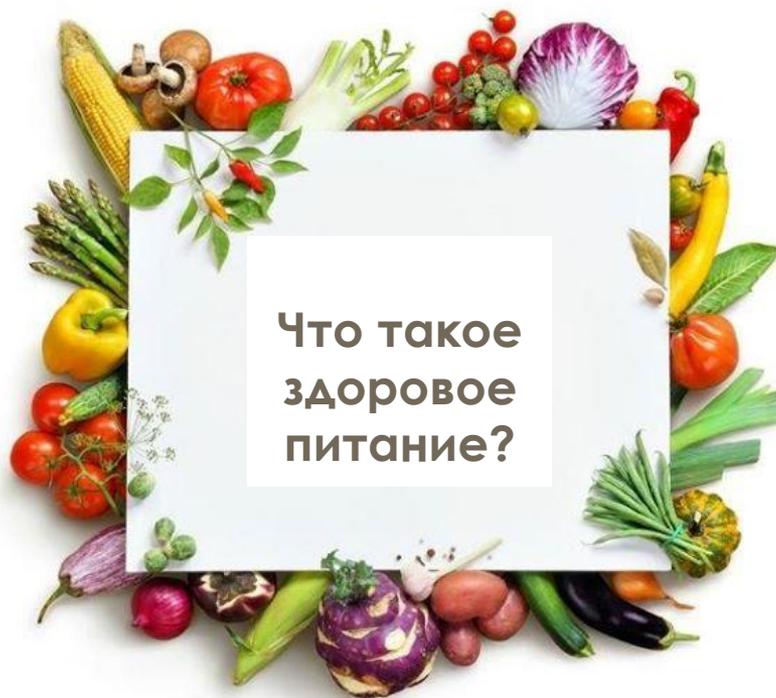
# ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ



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



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



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