



TSUNAMI  
WELLNESS SPA



NEW

# ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

ГРАФІК ЗАГАРТОВУВАННЯ

Вівторок / П'ятниця 09:00

За детальною інформацією звертайтеся  
до адміністраторів Tsunami Spa&Fitness!





**TSUNAMI**  
WELLNESS SPA

# New in Tsunami Wellness Spa&Eco Fitness!

Ми представляємо вам нову групову процедуру  
загартовування організму після силових тренувань!

## Як проходить процедура:

- **1-й етап:** Фізичне навантаження: легке або помірне тренування (біг, силові тренування, кардіо) 📍 **FITNESS**
- **2-й етап:** Дихальні практики в кімнаті відпочинку (~10 хвилин) 📍 **SPA**
- **3-й етап:** Фізичні вправи біля басейну (~5 хвилин) 📍 **SPA**
- **4-й етап:** Поступове охолодження (занурення у крижаний басейн температурою 5.5-6 градусів чи обтирання у сніжній кімнаті) 📍 **SPA**

## Переваги процедури загартовування:

- + Зміцнення імунної системи
- + Покращення циркуляції та кровообігу
- + Зволоження шкіри
- + Зниження запалень в організмі
- + Збільшення витривалості
- + Покращення настрою

## ГРАФІК ЗАГАРТОВУВАННЯ

Вівторок / П'ятниця 09:00

**ПРОЦЕДУРА ПРОВОДИТЬСЯ НА ТЕРИТОРІЇ СПА, ДЛЯ ГОСТЕЙ,  
ЯКІ МАЮТЬ КЛУБНУ КАРТУ ФІТНЕС**

Для більш детальної інформації,  
звертайтеся до адміністраторів SPA/Fitness або за номерами:

**068 90 000 20**  
**095 07 000 20**