**Санаторно-курортная программа «Отдых и оздоровление»**

Тип программы:

Оздоровление

Продолжительность программы: от 2 дней

Программа «Отдых и оздоровление» в санатории Дзержинского в Воронеже объединяет современные методики и природные ресурсы для комплексного восстановления организма. Гости санатория укрепят иммунитет, улучшат физическую форму, снимут стресс и зарядятся энергией в комфортной, семейно-дружественной атмосфере. Это отличный вариант для совместного полезного отдыха родителей с детьми и с внуками.

**Кому рекомендована программа**

Она подходит для мужчин и женщин старше 18 лет, беременных женщин, а также детей любого возраста – по семейному формату отдыха.

Программа также актуальна для людей, желающих улучшить общее самочувствие и укрепить организм с помощью проверенных немедикаментозных методов.

**Что входит в программу**

Основные процедуры:

Аквааэробика: динамичные занятия в бассейне с водой, сочетающие физические упражнения и элементы плавания.

Терренкур: оздоровительная методика, основанная на дозированной ходьбе по специальным маршрутам в природной среде. Занятия сочетают физическую активность, закаливание и взаимодействие с природой.

Другие процедуры в программе курса: фитнес и йога, прием минеральной воды и фиточая. Полный перечень услуг указан в Программе ниже.

При желании, можно дополнительно приобрести лечебные процедуры после консультации терапевта санатория. На территории работает также оборудованная детская комната с воспитателем, где ваш ребенок будет под присмотром во время прохождения процедур взрослыми.

При имеющихся противопоказаниях к какой-либо процедуре, включенной в путёвку, данная процедура не заменяется.

**Результаты после прохождения программы**

* Отдых и расслабление, снятие стресса.
* Укрепление мышц и иммунитета.
* Повышение энергии.
* Нормализация сна и улучшение общего самочувствия.

Минимальная продолжительность программы – 2 ночи.

**Список необходимых документов**

* Для взрослого документ, удостоверяющий личность – паспорт.
* Для беременных женщин также – обменная карта, заключение наблюдающего акушера-гинеколога о показаниях и противопоказаниях к приёму процедур.
* Для ребенка – свидетельство о рождении.
* Для детей до 14 лет – справка об эпидокружении (берется в поликлинике по месту жительства).

При заезде детей с сопровождающими лицами (кроме законных представителей: родителей, опекунов, усыновителей, попечителей), необходимо письменное согласие законных представителей (одного из них), составленное в свободной форме.

Программа «Отдых и оздоровление» в санатории Дзержинского в Воронеже для семейного отдыха – прекрасная возможность насладиться природой и пройти курс терапии, который поможет вам вернуться к активной жизни!

**Санаторно-курортная программа «Отдых и оздоровление»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **2 дня** | **4 дня** | **6 дней** |
| Прием врача первичный | 1 | 1 | 1 |
| Прием врача повторный | 1 | 1 | 1 |
| Утренняя гимнастика | 2 | 4 | 6 |
| Контрастные ванны (после приема врача при отсутствии противопоказаний) | 2 | 4 | 6 |
| Пользование бассейном и сауной в Аквафитнес центре (свободное посещение с 9:00 до 20:30) | 2 | 4 | 6 |
| Аквааэробика в бассейне (групповое занятие с тренером) | 2 | 4 | 6 |
| Йога (групповое занятие с тренером) | 1 | 2 | 2 |
| Фитнес (групповое занятие с тренером) | 1 | 2 | 2 |
| Тренажерный зал (свободное посещение) | 2 | 4 | 6 |
| Фиточай | 2 | 4 | 6 |
| Терренкур | 2 | 4 | 6 |
| Прием минеральной воды | 2 | 4 | 6 |
| Круглосуточное медицинское наблюдение (сестринский пост) | 2 | 4 | 6 |
| Культурно-досуговые мероприятия (ежедневно по расписанию) | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию |