

При прохождении курса стройности на 3 дня используются:

—1 день:

- тонусные столы (60 мин),
- эллипсоид (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.),
- велотренажер (15 мин.);

—2 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.),
- массажное кресло (20 мин.),
- баланс-платформа (15 мин.);

—3 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- кедровая фитобочка (25 мин.),
- виброплатформа (15 мин.),
- гребной тренажер (15 мин.);

При прохождении курса стройности на 5 дней используются:

—1 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.),
- велотренажер (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.);

—2 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- эллипсоид (15 мин.),
- беговая дорожка (20 мин.),
- иппотренажер (10 мин.);

—3 день:

- тонусные столы (60 мин.),

- эллипсоид (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.),
- кедровая фитобочка (25 мин.);

—4 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- гребной тренажер (15 мин.),
- велотренажер (15 мин.),
- массажное кресло (20 мин.);

—5 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.),
- баланс-платформа (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.).

При прохождении курса стройности на 10 дней используются:

—1 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- беговая дорожка (20 мин.),
- велотренажер (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.);

—2 день:

- эллипсоид (15 мин.),
- тонусные столы (60 мин.),
- иппотренажер (10 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.);

—3 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- эллипсоид (15 мин.),
- кедровая фитобочка (25 мин.),
- массажное кресло (20 мин.);

—4 день:

- гребной тренажер (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.),
- тонусные столы (60 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.);

—5 день:

- эллипсоид (15 мин.),
- велотренажер (15 мин.),
- виброплатформа (15 мин.),
- тонусные столы (60 мин.);

—6 день:

- беговая дорожка (20 мин.),
- баланс-платформа (15 мин.),
- иппотренажер (10 мин.),
- гребной тренажер (15 мин.);

—7 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- эллипсоид (15 мин.),
- вибротренажер (15 мин.),
- велотренажер (15 мин.);

—8 день:

- беговая дорожка (20 мин.),
- тонусные столы (60 мин.),
- роликовый массажер Body Roll (25 мин.),
- гребной тренажер (15 мин.);

—9 день:

- тонусные столы (60 мин.),
- эллипсоид (15 мин.),
- кедровая фитобочка (25 мин.),

- роликовый массажер Body Roll (25 мин.),

—10 день:

- велотренажер (15 мин.),

- вибротренажер (15 мин.),

- иппотренажер (10 мин.),

- баланс-платформа (15 мин.).

Посещение релакс-зоны включает в себя:

- использование ИК-одеяла,

- использование вертебрального тренажера,

- прессотерапию,

- использование массажного шлема,

- использование массажных очков,

- акупунктуру стоп,

- использование массажных рукавичек,

- использование массажного кресла,

- использование кедровой фитобочки.