



TAKE CARE OF YOURSELF

—
THE SHAPE CLUB
ПРОГРАММЫ
—



BROCHURE 2021



—
**ЗАБОТА
О СЕБЕ**
—





THE SHAPE CLUB КОНЦЕПЦИЯ

Оздоровительный клуб Lily of The Valley - это территория в 2,000 м², где все посвящено заботе о здоровье и физической форме гостей. Просторный тренажерный зал, фитнес-студии, подогреваемый полуолимпийский бассейн, процедурные кабинеты, сауна, хаммам и снежный душ к услугам гостей, желающих похудеть и обрести идеальную фигуру. Все программы проводятся под чутким руководством профессиональной команды специалистов Lily of the Valley и разработаны при содействии доктора Жака Фрикера, нутрициониста. Доступны три программы: интенсивное снижение веса, снижение веса & спорт и оптимальный вес & гармония.



THE LILY OF THE VALLEY ПРОГРАММЫ ПО МЕТОДУ ДОКТОРА ФРИКЕРА

Доктор Жак Фрикер разработал авторский метод снижения веса, основанный на четырех принципах, переживших смену времен и трендов. Этот метод пользуется популярностью, так как он основан на сбалансированной диете без жесткого отказа от определенных продуктов питания.

4 ПРИНЦИПА МЕТОДА «TGV»
ДЛЯ БЫСТРОГО И УСТОЙЧИВОГО
СНИЖЕНИЯ ВЕСА



Д-р Жак Фрикер
Консультант-нутриционист Shape Club

Имея 10-летний опыт исследовательской работы в INSERM (Французский Национальный Институт Здоровья и Медицинских Исследований), Жак Фрикер в данный момент работает нутриционистом в клинике Bichat-Claude Bernard в Париже, где он разрабатывает свой подход к снижению веса. Он написал несколько книг, включая бестселлер "Maigrir vite et bien" («Теряйте вес быстро и эффективно»), в котором он подробно рассказывает о методе "TGV", применяемый в Lily of the Valley для того, чтобы помочь гостям быстро и безопасно снизить вес, а также продолжить его поддерживать после выезда из отеля.



ИНТЕНСИВНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ИНТЕНСИВНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	DISCOVER	REBOOT	RESTART	REBORN
	4 ДНЯ	7 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	1	1	1	2
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	1	1
КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ВСЕГО ПРОЖИВАНИЯ	✓	✓	✓	✓
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	1	2	4	6
ГРУППОВЫЕ СИЛОВЫЕ И КАРДИО ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	3	5	9	14
ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С МАЛОЙ НАГРУЗКОЙ С ТРЕНЕРОМ	3	6	13	20
ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ	3	6	13	20
ПРОЦЕДУРЫ				
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ	-	-	-	1
ДЕТОКС (ОБЕРТЫВАНИЕ С АЛОЭ & МАССАЖ)	1	1	1	2
МАССАЖ ЖИВОТА (ЧИ НЕЙ ЦЗАН)	-	1	1	1
УКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ	-	-	1	1
МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ	1	1	2	2
ПРОЦЕДУРА SLIMMING BOOSTER	1	-	1	2
УКРЕПЛЯЮЩАЯ КРИОПРОЦЕДУРА	-	1	1	1
ПРОЦЕДУРА ЛИПОКРИО (БЕДРА)	-	-	-	1
ГОРЯЧИЙ СКРАБ	-	-	1	1
МАССАЖ НОГ (на определенную зону)	-	1	1	1
ДОСТУП К «NORDIC CIRCUIT»	✓	✓	✓	✓
ДОСТУП В SHAPE-АКАДЕМИЮ	✓	✓	✓	✓

СНИЖЕНИЕ ВЕСА & СПОРТ



СНИЖЕНИЕ ВЕСА & СПОРТ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	DISCOVER	REBOOT	RESTART	REBORN
	4 ДНЯ	7 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	1	1	1	2
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	1	1
КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ВСЕГО ПРОЖИВАНИЯ	✓	✓	✓	✓
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	2	4	8	12
ГРУППОВЫЕ СИЛОВЫЕ И КАРДИО ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	3	6	12	19
ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С МАЛОЙ НАГРУЗКОЙ С ТРЕНЕРОМ	3	6	12	19
ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ	3	6	13	20
ПРОЦЕДУРЫ				
МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНЫЙ	1	1	1	2
МАССАЖ	1	1	1	1
ИНДИБА ДЕТОКС	-	-	1	1
ИНДИБА ДЛЯ МЫШЦ	-	1	1	2
ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ КРИОПРОЦЕДУРА	-	-	1	3
ГОРЯЧИЙ СКРАБ	-	-	1	1
МАССАЖ НОГ (на определенную зону)	-	1	2	2
ДОСТУП К «NORDIC CIRCUIT»	✓	✓	✓	✓
ДОСТУП В SHAPE-АКАДЕМИЮ	✓	✓	✓	✓

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС & ГАРМОНИЯ



ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС & ГАРМОНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	DISCOVER	REBOOT	RESTART	REBORN
	4 ДНЯ	7 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ				
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ	✓	✓	✓	✓
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ	1	1	1	2
КОНСУЛЬТАЦИЯ ОСТЕОПАТА	-	1	1	1
КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ВСЕГО ПРОЖИВАНИЯ	✓	✓	✓	✓
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ	✓	✓	✓	✓
СПОРТ				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	-	1	2	3
ГРУППОВЫЕ СИЛОВЫЕ И КАРДИО ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	2	3	6	10
ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С МАЛОЙ НАГРУЗКОЙ С ТРЕНЕРОМ	3	6	13	20
ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ	3	6	13	20
ПРОЦЕДУРЫ				
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ	-	1	1	3
СМЯГЧАЮЩИЙ МАССАЖ (АБХЬЯНГА)	1	1	1	2
АНТИСТРЕСС МАССАЖ (ШАМПИССАЖ)	-	-	1	1
МАССАЖ ПРИ ДЖЕТЛАГЕ	-	-	1	1
ДЕТОКС (ОБЕРТЫВАНИЕ С АЛОЭ & МАССАЖ)	1	1	2	2
МАССАЖ ЖИВОТА (ЧИ НЕЙ ЦЗАН)	-	1	1	1
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ (УДВАРТАНА)	-	-	-	1
ИНДИБА ДЕТОКС	1	1	1	1
ГОРЯЧИЙ СКРАБ	-	-	-	1
МАССАЖ НОГ (на определенную зону)	-	-	2	2
ДОСТУП К «NORDIC CIRCUIT»				
	✓	✓	✓	✓
ДОСТУП В SHAPE-АКАДЕМИЮ				
	✓	✓	✓	✓



—
**ЗАБОТА
О СЕБЕ**
—



