

ПРОГРАММА ТУРА С 11 по 13 февраля **3 ДНЯ/2 НОЧИ**

## День 1. 11.02.2025

- 13:00 - 14:00** Обед в ресторане отеля
- 15:00** Заселение в номера Эко-отеля Горячие Ключи
- 16:00 - 18:00** Приветственный лекторий. Вас приветствует Наталья Фомченкова и Егор Крупкин.
- Спикер Наталья Фомченкова. Тема: Разбор основных механизмов возникновения заболеваний кожи, суставов, лишнего веса, диабета, симптомов климакса, анемии и частых простудных заболеваний, тяги к сладкому и мучному
- Спикер Егор Крупкин. Тема: Важные и базовые принципы правильного питания
- 18:00 - 19:00** Ужин в ресторане отеля
- 19:00** Посещение бассейна в Спа- комплексе Заречье

## День 2. 12.02.2025

- 08:00** Зарядка
- 09:00 - 10:00** Завтрак в ресторане отеля
- 10:00 - 10:45** Лекторий. Спикер Егор Крупкин. Тема: Образ жизни для снижения веса и хорошего самочувствия
- 11:00 - 11:45** Лекторий. Спикер Наталья Фомченкова. Тема: Разберём основные лабораторные показатели – какие нужно смотреть обязательно, как правильно их «читать», на что нужно обращать внимание.
- 12:00 - 12:30** Ходьба на улице, проводит Егор Крупкин
- 10:00 - 10:30** Индивидуальные консультации, проводит Наталья Фомченкова
- 13:00 - 14:00** Обед в ресторане отеля
- 14:00 - 14:45** Лекторий. Спикер Наталья Фомченкова. Тема: Бани и сауны: эффективный способ оздоровления всего организма, чрескожная детоксикация. Научно обоснованная польза бань
- 15:00 - 15:45** Лекторий. Спикер Егор Крупкин. Тема: Сжигание жира и избавление от отёков
- 16:00 - 18:00** Обзорная пешая экскурсия по г.Суздаль
- 19:00 - 21:00** Ужин в ресторане отеля



## День 3. 13.02.2025

- 08:00** Зарядка
- 09:00 - 10:00** Завтрак в ресторане отеля
- 10:00 - 10:30** Лекторий. Спикер Егор Крупкин. Тема: Про мотивацию и дисциплину
- 10:45 - 11:30** Лекторий. Спикер Наталья Фомченкова. Тема: Основные минералы, витамины – какие, в каком количестве, как часто принимать и какие лучше приобрести на нашем рынке. Биорегуляторные пептиды - разберем подробно их механизм действия - что купить, где купить и как правильно принимать
- 11:45 - 12:20** Ходьба на улице, проводит Егор Крупкин
- 10:00 - 13:00** Индивидуальные консультации, проводит Наталья Фомченкова
- 12:00** Освобождение номеров
- 13:00 - 14:00** Обед в ресторане отеля

---

### СТОИМОСТЬ ТУРА НА 3 ДНЯ/2 НОЧИ СОСТАВИТ:

Проживание в номере Стандарт **50000 руб/чел.** при одноместном размещении

Проживание в номере Стандарт **40000 руб/чел.** при двухместном размещении

Без проживания **28000 руб/чел.**

### В СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ ВКЛЮЧЕНО:

- питание: завтрак;
- парковка легкового автомобиля на территории отеля;
- посещение музея «Щурово Городище»;
- детская комната на территории отеля;



**GORYACHIEKLUCHI.RU**  
**8 800 100-09-19**