



Фитнес

350 м²

Тренажёрный
зал

720 м²

Игровой
спортивный зал

2

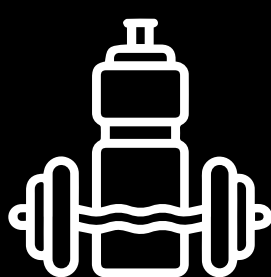
Теннисных
корта

24/7

Режим
работы



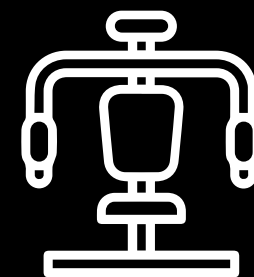
Панорамная
кардиозона



Фитнес-зона
с видом на море



Йога-парк



Уникальные
тренажёры
POWER PLATE

Абонементы в тренажёрный зал

* Для гостей, не проживающих в отеле

При покупке абонемента от 1 месяца в подарок вы получаете:

- Вводная консультация с тренером;
- Выгода 40% на персональные тренировки;
- Выгода 50% на посещение парков
- пока действует абонемент;
- Возможность заморозки на 15 дней при покупке абонемента на 6 или 12 месяцев;
- Диагностика в Mriya Life Institute: анализ состава тела InBody и консультация врача

Посещение с 08:00 до 21:30

1 000₽

разовое
посещение

7 000₽

1 месяц

16 000₽

3 месяца

29 000₽

6 месяцев

50 000₽

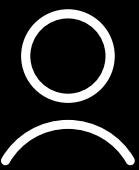
12 месяцев

Индивидуальная тренировка в зале

Наши профессиональные и опытные тренеры помогут поставить правильную технику выполнения упражнений, составить программу тренировок с учетом Ваших пожеланий, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Тренер подбирает занятие исходя из пожелания Гостя.



60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

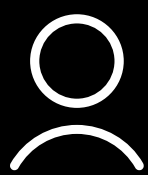
групповая
тренировка

Стретчинг

Тренировка по стретчингу – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на растяжку мышц и связок, а также на нормализацию подвижности суставов. Гибкость тела – залог Вашего прекрасного самочувствия и лёгкости.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка

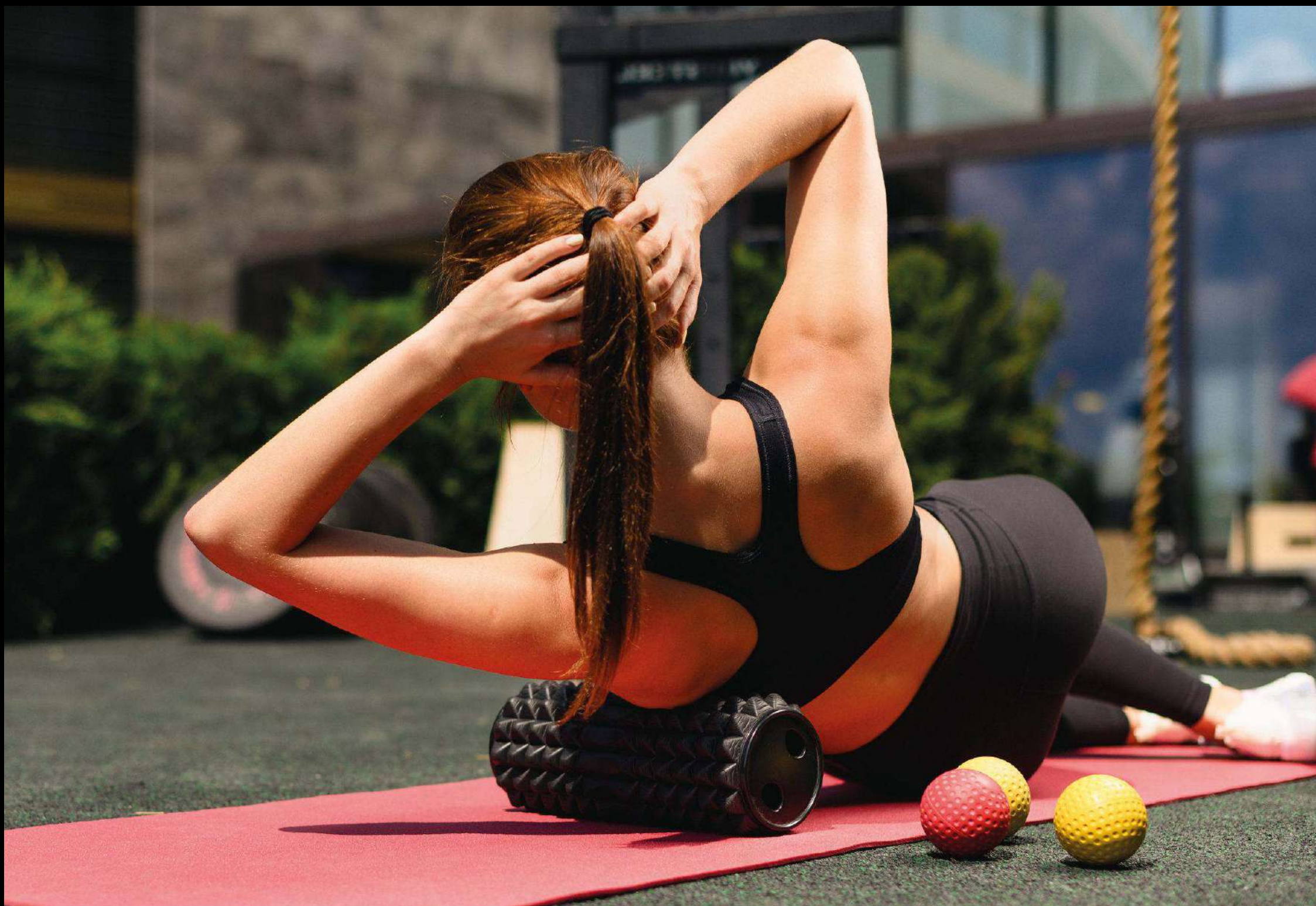


800₽

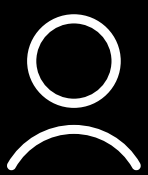
групповая
тренировка

Миофасциальный релиз

Тренировка выполняется на специальном массажном оборудовании (роллы и мячи), оказывая одновременное воздействие на мышцы и соединительную ткань. В ходе занятия удастся расслабить мышечно-связочный аппарат, снять зажимы и перенапряжение мягких тканей.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

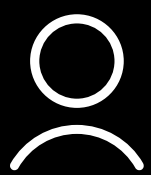
групповая
тренировка

Функциональная тренировка

CrossFit – это интенсивные «умные нагрузки»: много аэробики, силовых упражнений, гимнастики, тяжелой и лёгкой атлетики. Возможно проведение на специализированной уличной спортивной площадке. Индивидуальные занятия с петлями TRX – отличный вариант функциональной тренировки для всего тела.



60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка

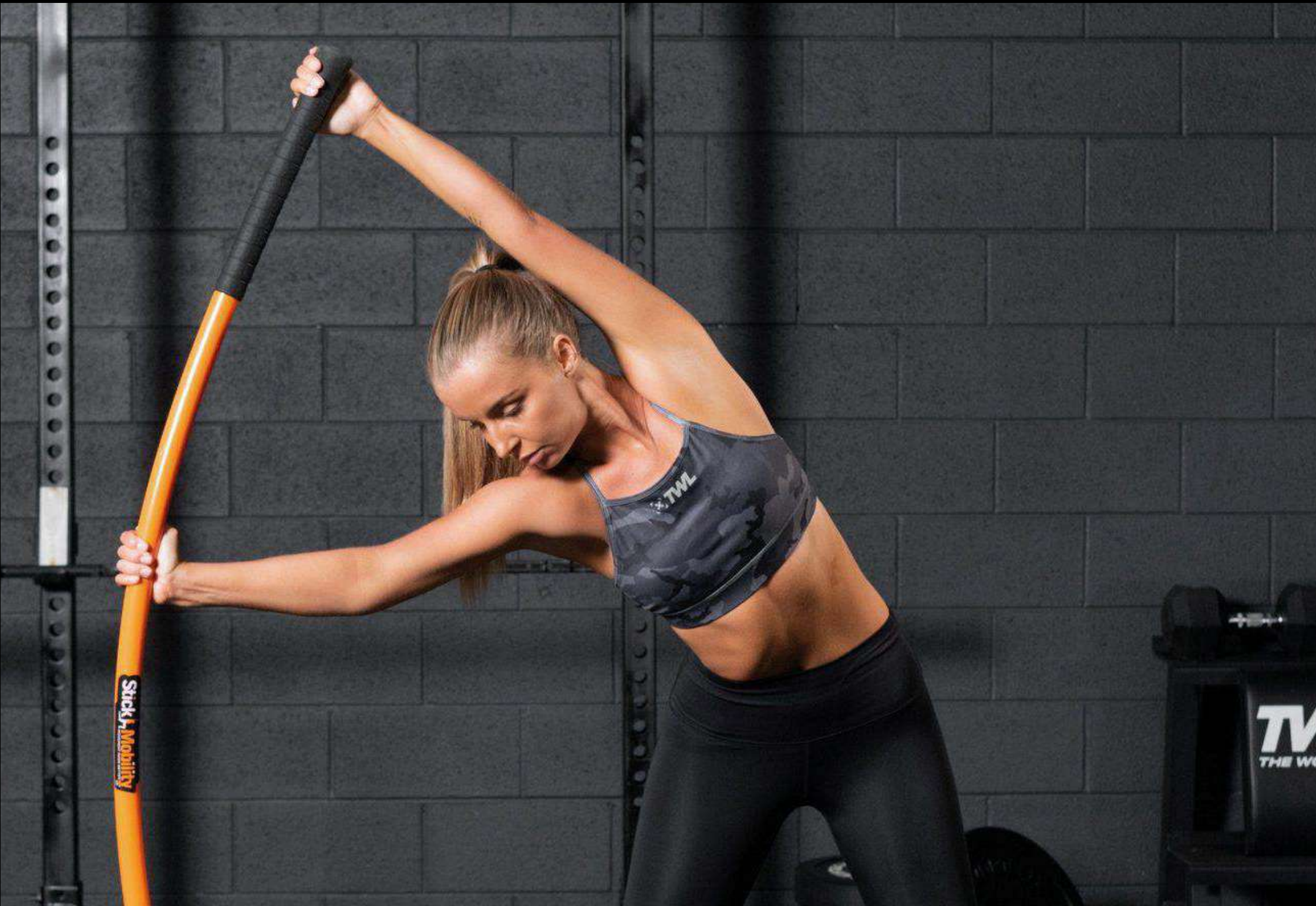


800₽

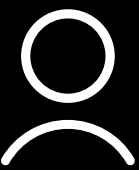
групповая
тренировка

Здоровая спина

Трёхэтапная программа упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета. С помощью профессионального тренера Вы сможете снять мышечное напряжение и полностью расслабиться.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

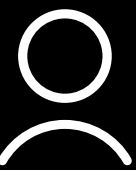
групповая
тренировка

Пилатес

Занятия по системе Дж. Пилатеса направлены на восстановление естественных изгибов позвоночника, сбалансированное развитие мышц-стабилизаторов и скелетных мышц тела. Упражнения направлены на гармоничное развитие тела, формирование красивой осанки и создание прочного корсета для позвоночника.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка

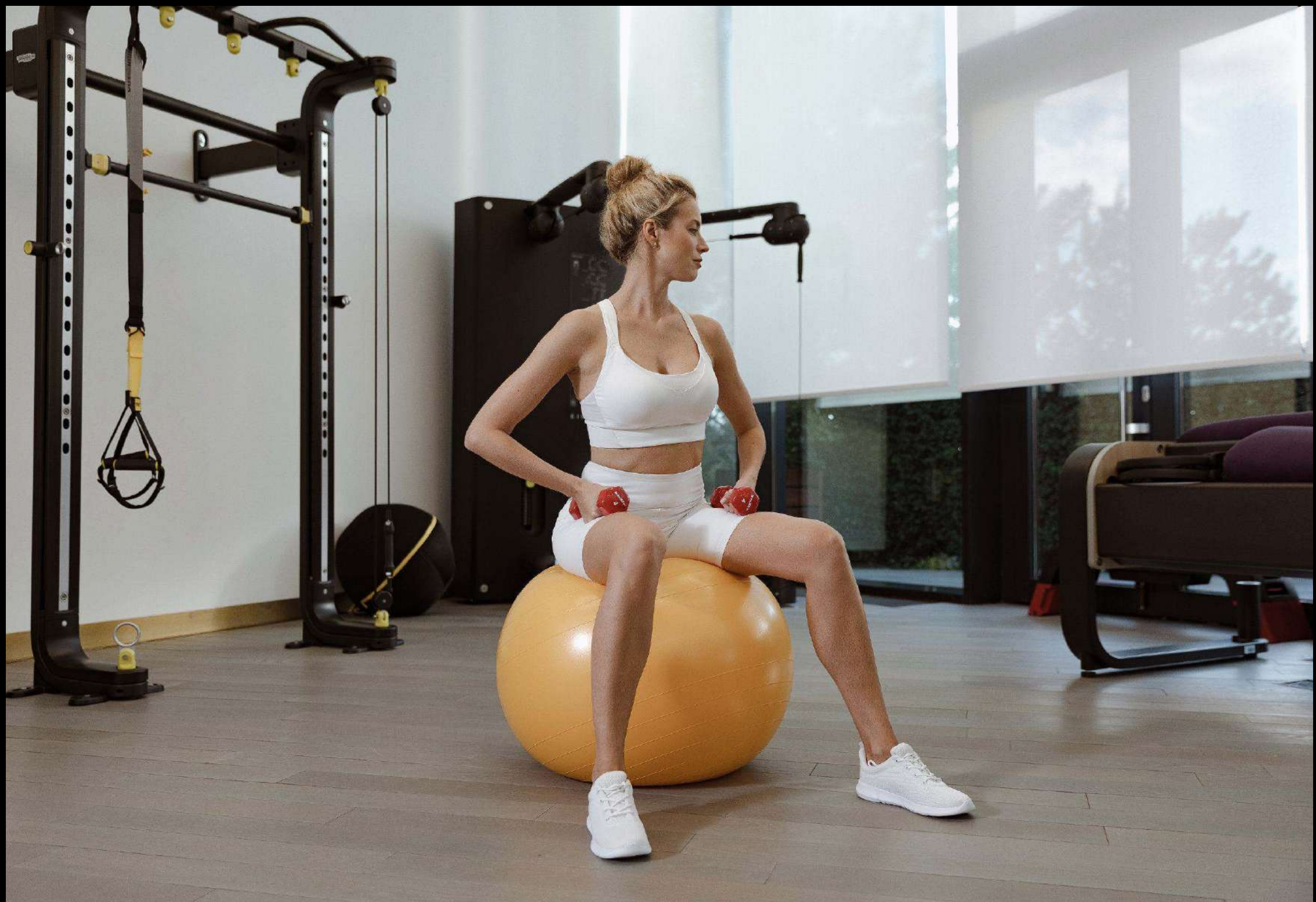


800₽

групповая
тренировка

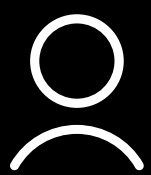
Умный фитнес

Каждая тренировка направлена на проработку глубоких мышц, неиспользуемых при обычных упражнениях в тренажерном зале. Эти уникальные занятия сочетают в себе работу как глубинных, так и поверхностных мышц, активно включая мозг в процесс тренировки.





45 минут



2 500₽

индивидуальная тренировка



1 500₽

сплит тренировка

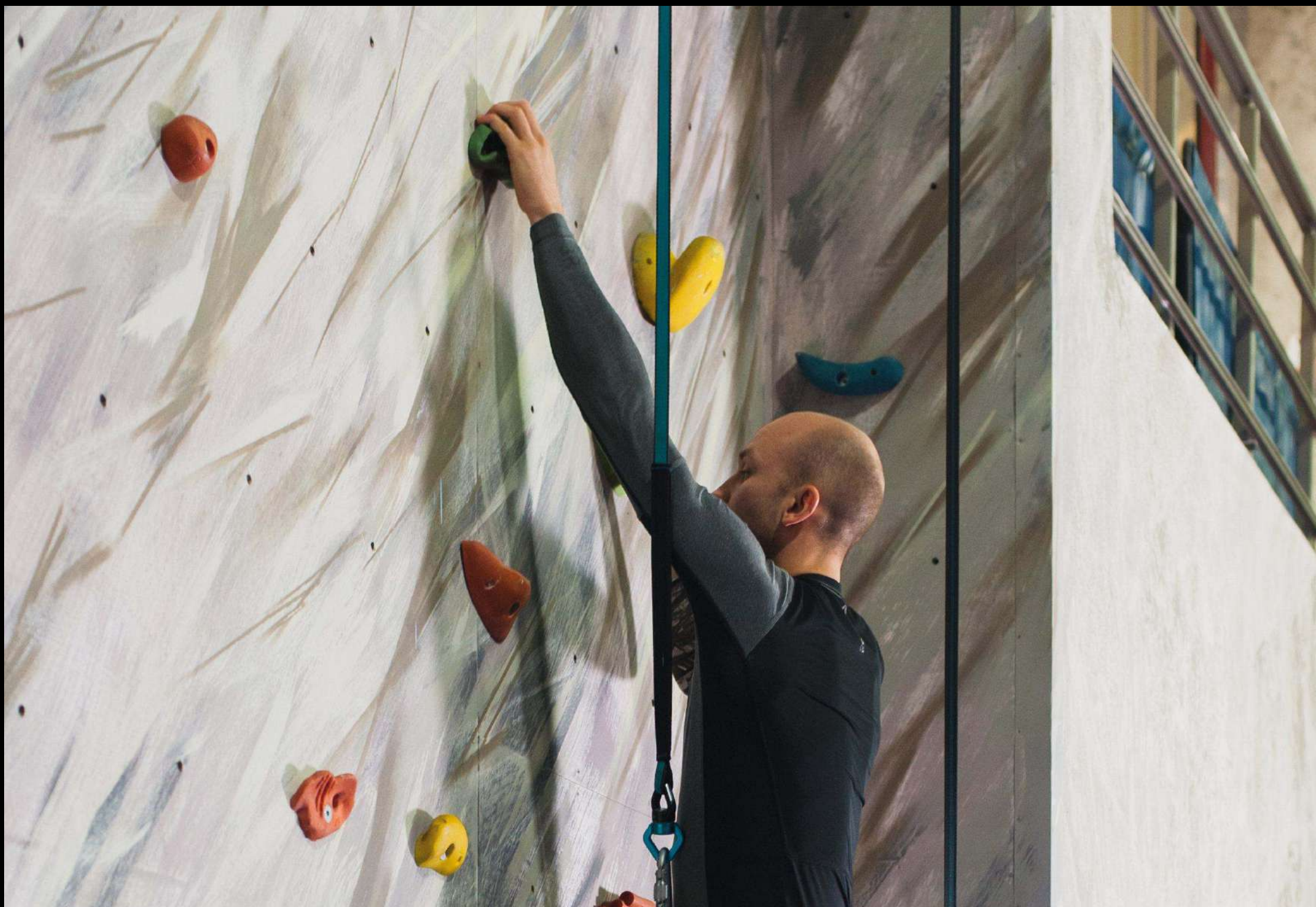


800₽

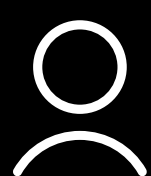
групповая тренировка

Скалодром

В ходе занятия инструктор ознакомит Вас с видами скалолазания, объяснит базовые движения, техники, покажет способы прохождения трассы. Тренировка включает в себя инструктаж по технике безопасности, разминку и подъём по высокой стене.

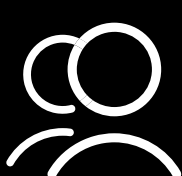


45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

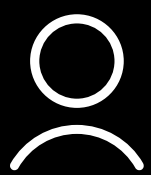
групповая
тренировка

Школа шпагата

Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Шпагат является не только красивым элементом, но приносит огромную пользу для здоровья и самочувствия: улучшение осанки, предупреждение сколиоза, эластичность сухожилий и связок, профилактика варикозного расширения вен, развитие упорства, выносливости.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

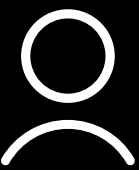
групповая
тренировка

3D ягодицы

Независимо от Вашего уровня подготовки, специально разработанная программа упражнений обеспечит быстрый и заметный результат. Тренировки проводятся в мини-группах от 2 до 6 человек под руководством опытного персонального тренера, эксперта по фитнесу. Погрузитесь в мир эффективных тренировок и достигните желаемой формы ягодиц с удовольствием и лёгкостью.



45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

групповая
тренировка



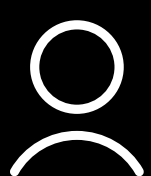
Йога

Хатха-йога

Хатха-йога позволяет телу сохранить гибкость и хорошую форму, положительно влияет на позвоночник, устраняет боль и напряжение в спине. Занятия развивают гибкость. Подходит для любого уровня, идеально для новичков.

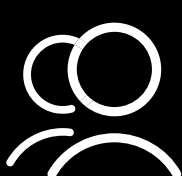


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

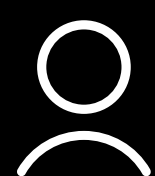
групповая
тренировка

Гвоздестояние на доске Садху

Практика укрепляет тело и дух, заряжает энергией, гармонизирует общее состояние, оздоравливает организм и убирает энергетические и физические блоки.

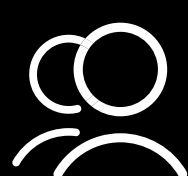


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

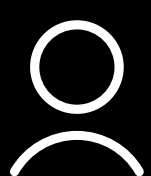
групповая
тренировка

Пранаямы + медитация

Пранаямы – это контролируемые йогические дыхательные упражнения, которые способны быстро увеличить нашу энергию, снять стресс, улучшить умственную ясность и физическое здоровье. Практика пранаямы способствует достижению состояния гармонии, внутренней тишины, умиротворения, плавному переходу к медитации.

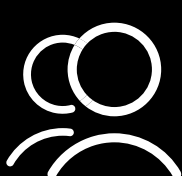


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

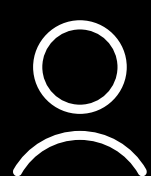
групповая
тренировка

Детокс йога

Детокс-йога – это вид йоги, направленный на очищение организма от токсинов и шлаков, а также на улучшение общего физического и психического состояния организма. Она включает в себя специальные асаны (позы йоги), пранаямы (дыхательные упражнения) и медитацию, которые способствуют выведению токсинов, улучшению пищеварения, повышению уровня энергии и снижению уровня стресса.

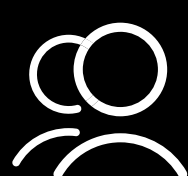


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

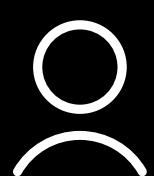
групповая
тренировка

Аэро-йога в гамаках

Йога в гамаках – это уникальное направление в мире йоги, которое сочетает в себе элементы традиционной йоги с акробатикой и аэробикой, пилатеса, растяжки, выполняемые в подвешенном гамаке. Занятия аэройогой помогают улучшить гибкость, силу и координацию движений, а также способствуют расслаблению мышц и улучшению психоэмоционального состояния.

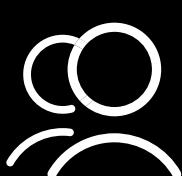


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

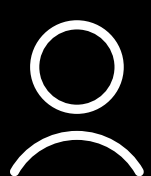
групповая
тренировка

Поющие чаши

Поющие чаши – это инструмент, который может Вам помочь в устранении напряжения и блоков в теле. Чаши вибрируют на низких частотах, которые соответствуют звукам природы. Вода, наполняющая чаши, начинает вибрировать, создавая волны, которые могут успокаивать, расслаблять и очищать.

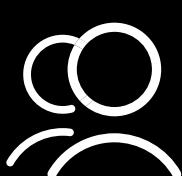


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка

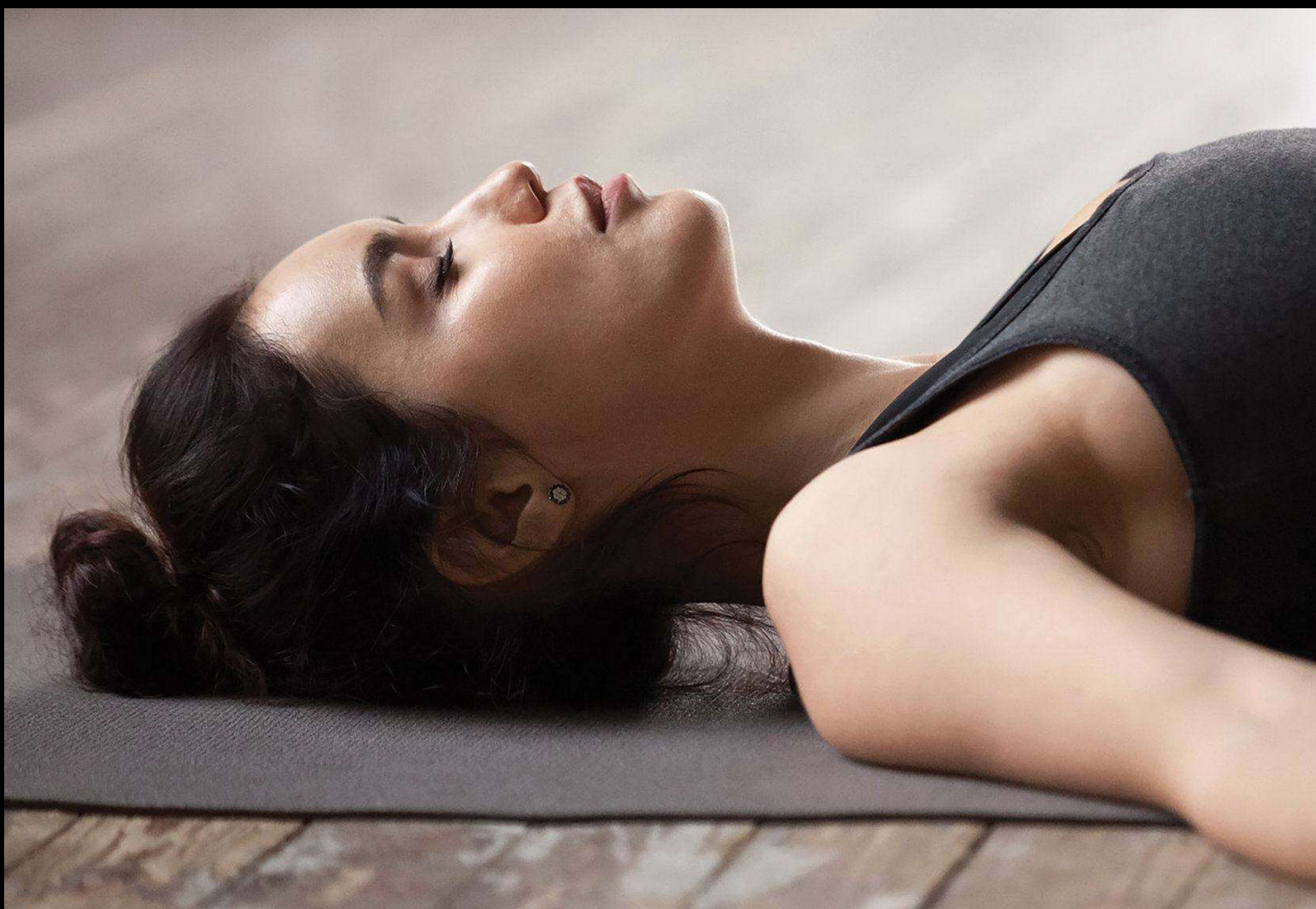


800₽

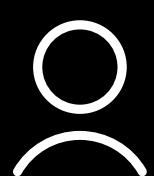
групповая
тренировка

Йога-нидра

Йога Нидра - направление йоги для достижения полного умственного и физического расслабления. Занятие проходит в умиротворённой обстановке лежа на полу в позе расслабления. Йога Нидра помогает снизить напряжение, беспокойство и улучшить качество сна. Повышает творческий потенциал и концентрацию.

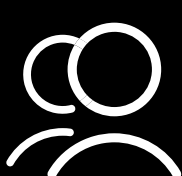


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

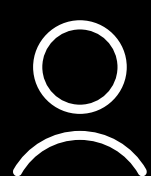
групповая
тренировка

Детская йога

Детская йога - практика йоги, которая адаптирована под особенности детей и проходит в игровой форме. Йога помогает им развить гибкость, силу мышц, научиться концентрировать внимание и в целом приобщиться к здоровому образу жизни. Детская йога положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

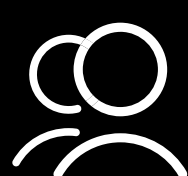


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

групповая
тренировка



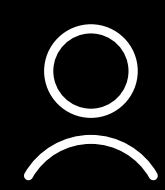
Игровые
виды спорта

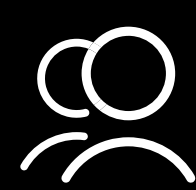
Теннис

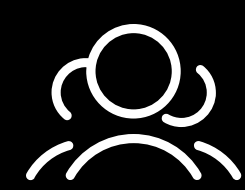
Научитесь азам тенниса с тренером или устройте спарринг, если вы опытный теннисист.



 60 минут


5 000₽
индивидуальная
тренировка


3 000₽
сплит
тренировка


1 800₽
групповая
тренировка

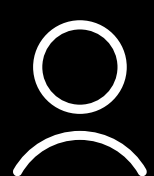
Мини-футбол



Волейбол

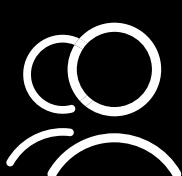


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

групповая
тренировка

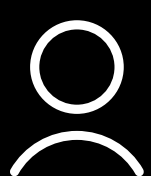
Шахматы



Настольный теннис

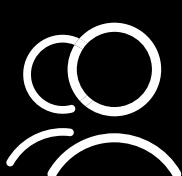


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

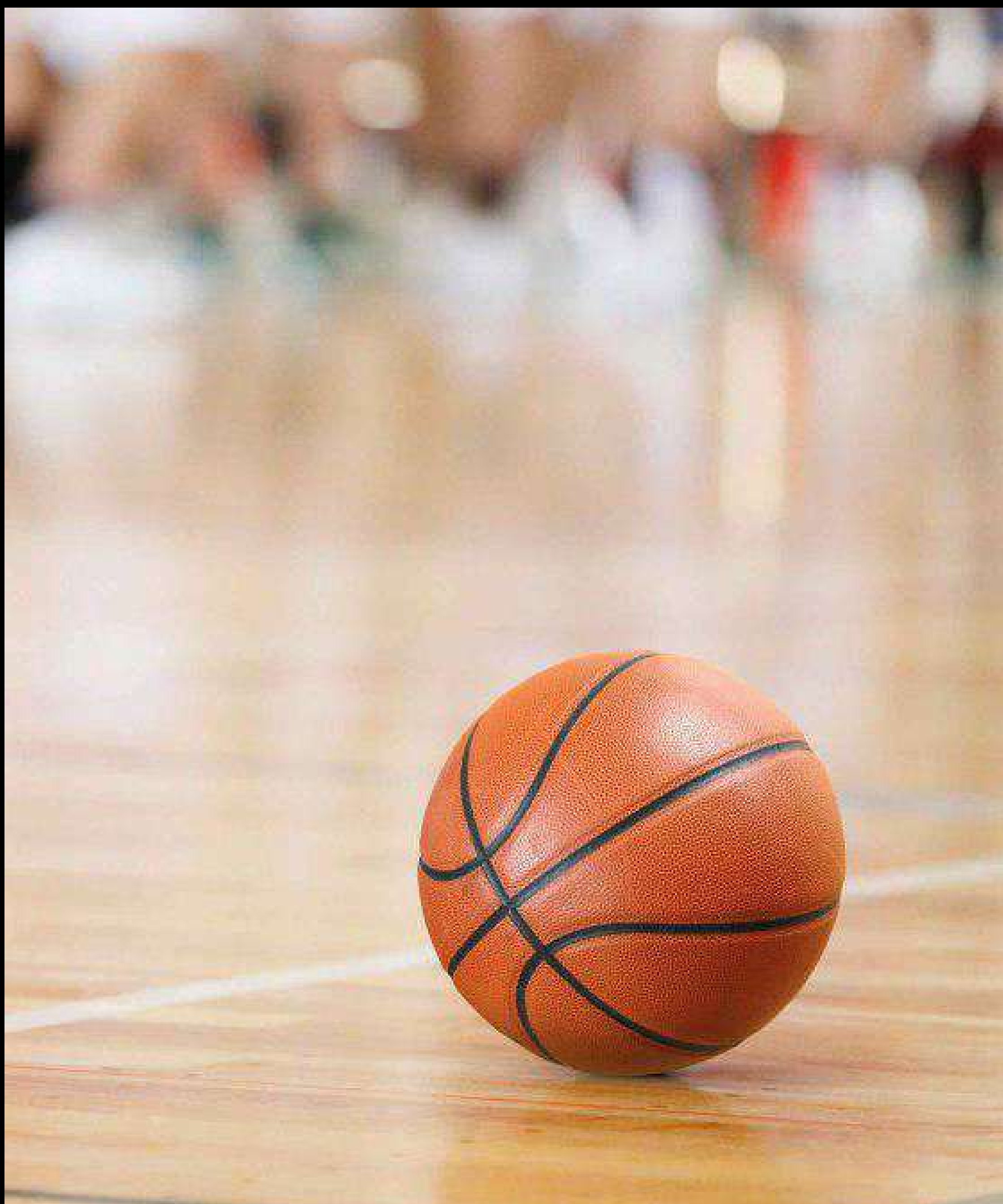
сплит
тренировка



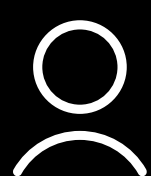
800₽

групповая
тренировка

Баскетбол

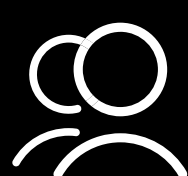


60 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

групповая
тренировка



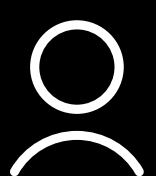
Водные
активности

Плавание

Учитесь плавать с нуля или улучшайте технику с тренером. Вы сможете развить координацию и «почувствовать воду», развить мышечный тонус и органы дыхания или освоить новые стили плавания. В летний сезон тренировка может проходить в открытом и закрытом бассейнах, а также на море.

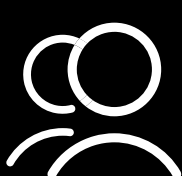


45 минут



3 000₽

индивидуальная
тренировка



1 800₽

сплит
тренировка



1 300₽

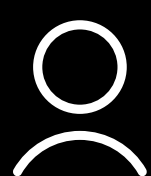
групповая
тренировка

Сухое плавание

Специальные упражнения, имитирующие движения пловца в воде. Развивают плавательную технику и физиологические качества организма. Тренировка отдельных групп мышц и наработка их мощности для улучшения показателей плавания в воде.

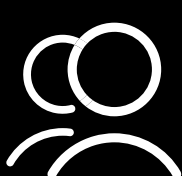


45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



800₽

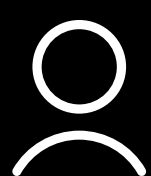
групповая
тренировка

Гидровытягивание

Это специально подготовленный комплекс упражнений в воде, для оздоровления всего организма, который основывается на вытягивании позвоночника и глубокого расслабления мышц спины, благодаря взаимодействию с водой.



45 минут



3 000₽

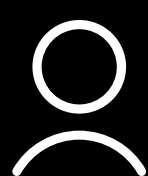
индивидуальная
тренировка

Парусная школа

Обучающие курсы хождения под парусом на радиоуправляемой яхте. На занятии вы или ваш ребёнок узнает устройство яхты, научитесь вязать морские узлы, получите практику хождения под парусом.



45 минут



2 000₽

индивидуальная
тренировка

Горный поход к Храму Солнца

Ильяс-Кая – вершина, царящая над Ласпинской бухтой и мысом Сарыч. У её северного подножия возвышенности, откуда открывается прекрасный вид на бухту Ласпи, мыс Сарыч и Байдарскую долину с Чернореченским водохранилищем.

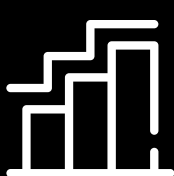


4 часа



6-7 км

расстояние



лёгкая
средняя

сложность



457 м

набор высоты



Outdoor
активности

Таракташская тропа Ай-Петри

Начинается от водопада Учан-Су по Таракташскому хребту, сквозь хвойный лес из крымской реликтовой сосны и можжевельника. Вас ждёт горный колодец с чистой водой, шикарные виды на Южный Берег Крыма, скалы Таракташ и подъём на зубцы Ай-Петри высотой 1234 метра над уровнем моря.

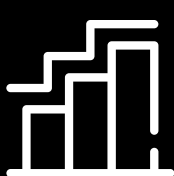


5 часов



12 км

расстояние



**средняя
тяжёлая**

сложность



1 000 м

набор высоты

Чёртова лестница – Форосская церковь

Маршрут проходит по Форосскому канту в лиственном лесу, с прекрасным видом на Южный берег Крыма, в частности, населённый пункт Форос и Байдарские возвышенности.

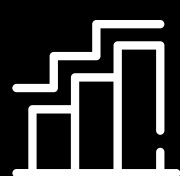


2-3 часа



7,6 км

расстояние



лёгкая
средняя

сложность



440 м

набор высоты

Боткинская тропа к водопаду Учан-Су

Поход по Боткинской тропе – один из самых популярных и обхоженных маршрутов покорения гор. Посмотрите на водопад Учан-Су сверху, поднимитесь на скалу Ставри-Кая и насладитесь панорамным видом на ялтинский амфитеатр!

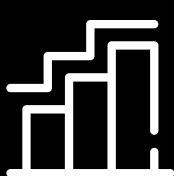


4-5 часов



8,5км

расстояние



средняя

сложность



600 м

набор высоты

Биюк-Исар

Главная особенность маршрута – он подходит всем, вне зависимости от физической формы. Уникальная природа, живописные виды на виноградники, озёра, величественные горы и заповедные леса. Поход к исторической крепости Биюк-Исар никого не оставит равнодушным.

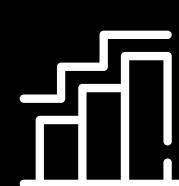


3-5 часов



6-8 км

расстояние



**средняя
тяжёлая**

сложность

Йога-тур на гору Кошка

Выездная тренировка на гору Кошка по Хатха-Йоге.
Проведите практику в невероятно красивом, наполняющем
месте.



3 часа

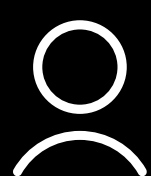


Детские
активности

Плавание

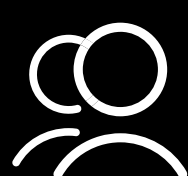


45 минут



3 000₽

индивидуальная
тренировка



1 800₽

сплит
тренировка



1 300₽

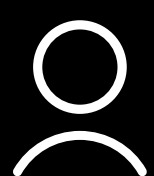
групповая
тренировка

Детский фитнес

Смешанный комплекс упражнений из разных видов физической активности. Проводятся в игровой форме под руководством детского тренера и не требуют строгого соблюдения программы. От 6 до 12 лет.

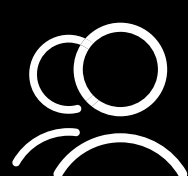


45 минут



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



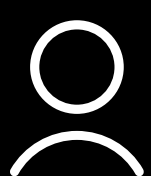
800₽

групповая
тренировка

Большой теннис

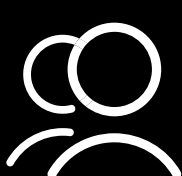


45 минут



4 000₽

индивидуальная
тренировка



3 000₽

сплит
тренировка



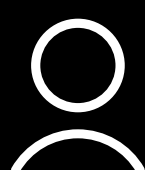
1 800₽

групповая
тренировка

Фитнес-квест



45 минут



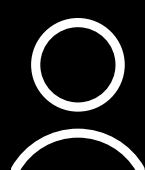
2 500₽

индивидуальная тренировка

Парусная школа



45 минут



2 000₽

индивидуальная тренировка

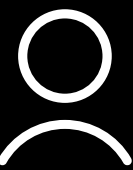
Волейбол



Скалодром



 45 минут


2 500₽
индивидуальная
тренировка


1 500₽
сплит
тренировка


800₽
групповая
тренировка

Аренда корта



60 минут



2 500₽

с 08:00 до 11:00



1 500₽

с 11:00 до 16:00



2 500₽

с 16:00 до 20:00



3 000₽

с 20:00 до 22:00

Аренда ракеток



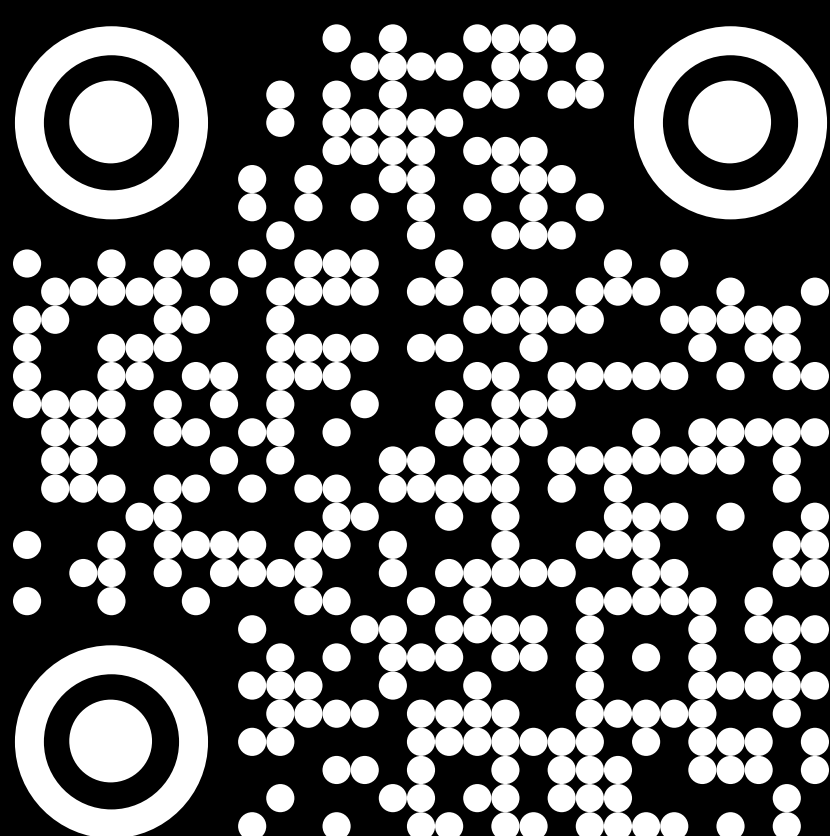
₽ 1 000₽

Аренда спортзала



⌚ 60 минут

₽ 5 000₽



Запись
в telegram

1 этаж, блок D
8 800 550 54 12