

Фитнес





350 м²

Тренажёрный зал



Панорамная кардио зона

720 м²

Игровой спортивный зал



Фитнес-зона с видом на море

2

Теннисных корта



Йога-парк

24/7

Режим работы



Уникальные тренажёры POWER PLATE

Абонементы в тренажёрный зал

* Для гостей, не проживающих в отеле

1 000₽

разовое посещение

7 000₽

1 месяц

16 000₽

3 месяца

29 000₽

6 месяцев

50 000₽

12 месяцев

При покупке абонемента от 1 месяца в подарок вы получаете:

- Вводная консультация с тренером;
- Выгодна 40% на персональные тренировки;
- Выгода 50% на Дневное посещение Mriya Resort 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

Индивидуальная тренировка в зале

Наши профессиональные и опытные тренеры помогут проработать правильную технику выполнения упражнений, подготовить программу тренировок с учётом ваших пожеланий, показателей здоровья, физических и психологических особенностей. Тренер подбирает занятие исходя из пожеланий гостя: максимально быстро похудеть, набрать мышечную массу или просто привести себя в форму.



1 час



2 200₽

индивидуальная
тренировка



1 200₽

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 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
тренировка



800₽

групповая
тренировка



Миофасциальный релиз

Упражнения по Миофасциальному релизу (одновременное воздействие на мышцы и на соединительную ткань) выполняются на специальном современном массажном оборудовании: роллы, мячи. В ходе тренировки удастся расслабить мышечно-связочный аппарат, сняв зажимы и перенапряжение мягких тканей.



45 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
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.



1 час



2 200₽

индивидуальная
тренировка



1 200₽

сплит
тренировка



800₽

групповая
тренировка





Танцевальный микс

Заводные, зажигательные, жиросжигающие тренировки. Подходят для любого уровня подготовки и отлично сочетаются с другими программами. Вы получите гарантированный заряд энергии и хорошего настроения!



45 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
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 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
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 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
тренировка



800₽

групповая
тренировка



Умный фитнес

Каждая тренировка направлена на проработку глубоких мышц, не используемых 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 мин



1 200₽

сплит
тренировка



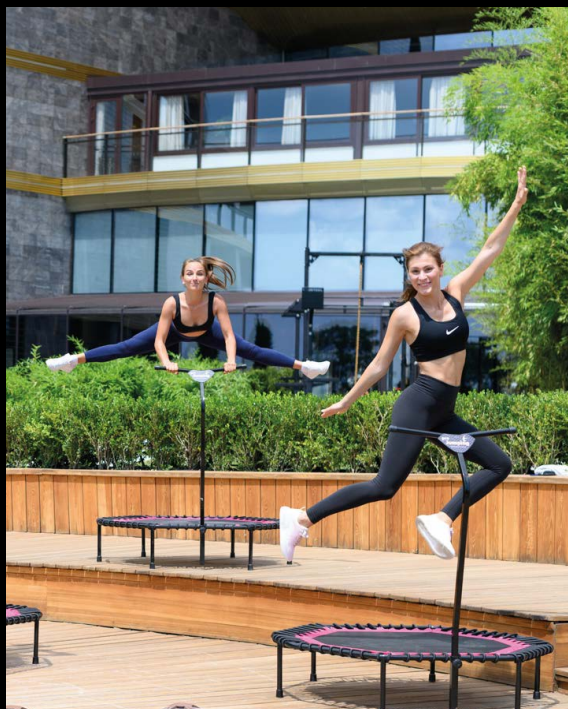
2 200₽

индивидуальная
тренировка



800₽

групповая
тренировка



ProJumping

Энергичная тренировка на основе прыжков на батуте. Направлена на проработку всех групп мышц, имеет высокую интенсивность. Хорошо воздействует на мышцы стабилизаторы и связки.



45 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
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 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
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 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка



3D ягодичы

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 ягодич с удовольствием и лёгкостью.



45 мин



1 200₽
сплит
тренировка

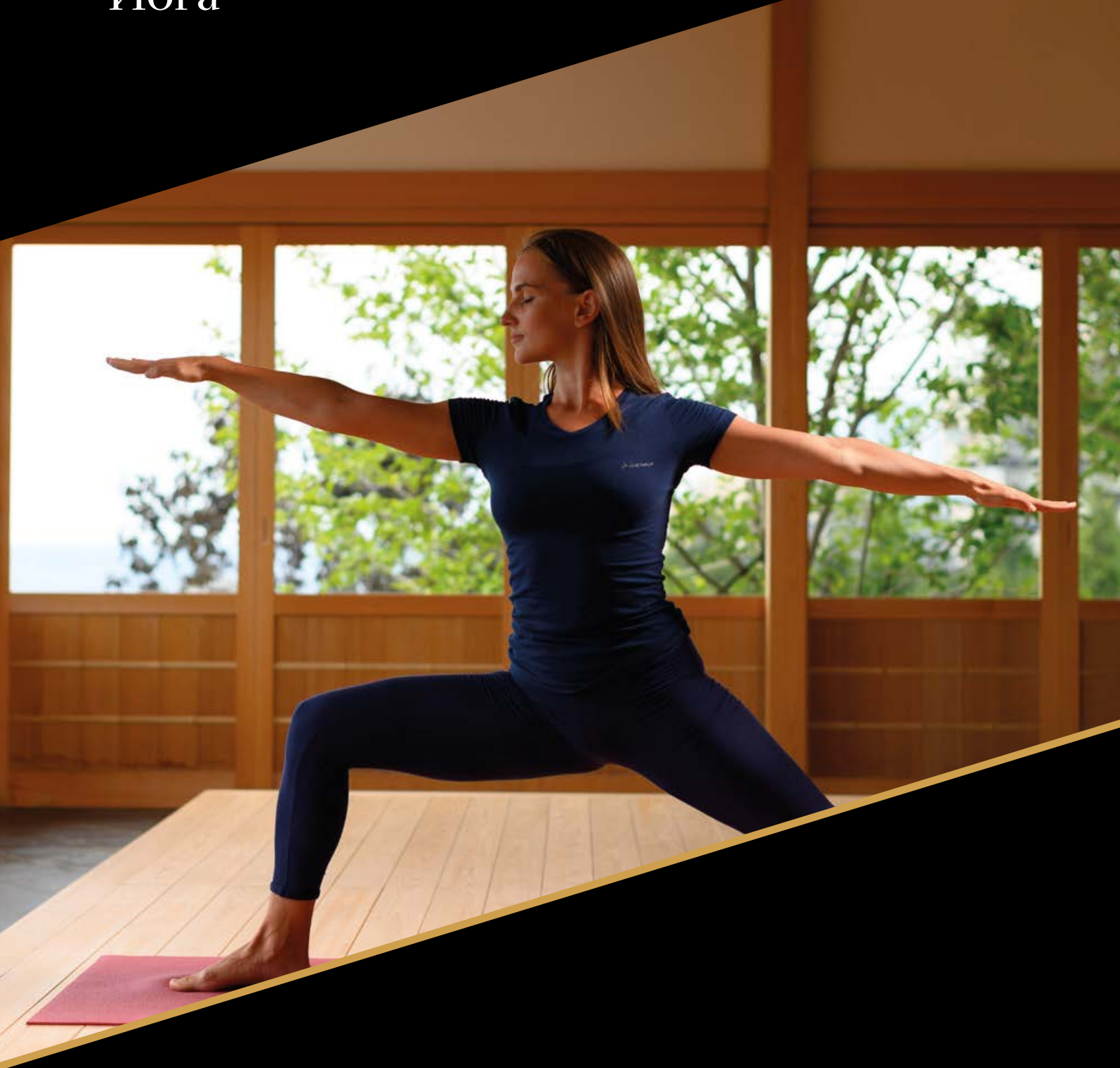


2 200₽
индивидуальная
тренировка



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.



1 час



3 000₽
индивидуальная
тренировка



2 000₽
сплит
тренировка



1 500₽
групповая
тренировка





Гвозdestояние на доске Садху

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



1 час



2 000₽

сплит
тренировка



3 000₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

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.



1 час



2 000₽

сплит
тренировка



3 000₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

групповая
тренировка

Игровые виды спорта



Теннис
Настольный теннис
Баскетбол
Мини-футбол
Шахматы
Волейбол

Теннис

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



1 час



4 000₽

индивидуальная
тренировка



2 000₽

сплит
тренировка



1 500₽

групповая
тренировка



*Без учёта аренды корта.

Игровые виды спорта



Мини-футбол



1 час



2 200₽
сплит
тренировка



1 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка



Волейбол



1 час



2 200₽
сплит
тренировка



1 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка



Шахматы



1 час



2 200₽
сплит
тренировка



1 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка

Игровые виды спорта



Настольный теннис



1 час



2 200₽
сплит
тренировка



1 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка



Баскетбол



1 час



2 200₽
сплит
тренировка



1 200₽
индивидуальная
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 мин



2 500₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

сплит
тренировка



1 000₽

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 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
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 мин



2 500₽
индивидуальная
тренировка



Парусный спорт



45 мин



2 000₽

индивидуальная
тренировка



Outdoor активности

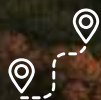
Походы
Йога-тур
Велотуры

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



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



средняя
тяжёлая
сложность



12 км
расстояние



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



лёгкая
средняя
сложность



7.6 км
расстояние



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



8,5 км
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



средняя
тяжёлая
сложность



6-8 км
расстояние

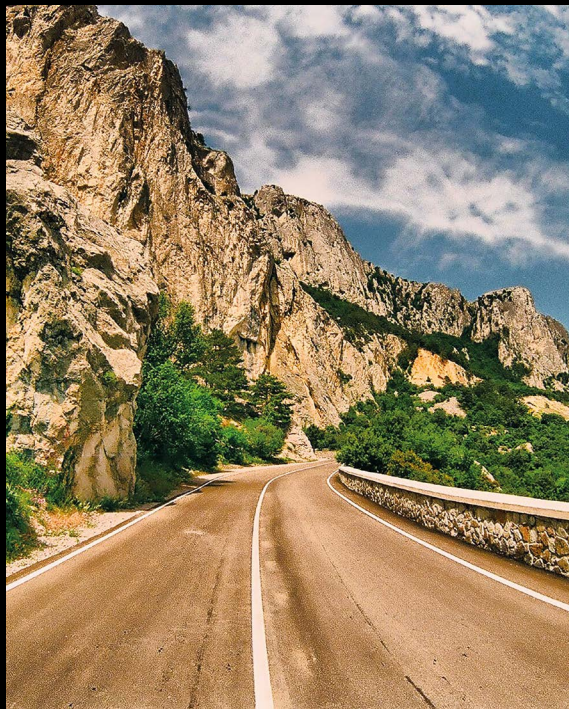


Йога-тур на гору Кошка

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



3 часа



Велотур в Симеиз и подъём на скалу Дива

Дорога порадует интересными местами, увлекательными историями и сбалансированной физической нагрузкой. Вернётся воодушевлёнными и приятно уставшими. Проедем аквапарк, гидрофизический полигон, симеизскую обсерваторию и поднимемся на скалу Дива.



2-3 часа

Детские активности



Плавание



45 мин



2 500₽
индивидуальная
тренировка



1 500₽
сплит
тренировка



1 000₽
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 мин



1 200₽

сплит
тренировка



2 200₽

индивидуальная
тренировка



800₽

групповая
тренировка



Большой теннис



45 мин



2 000₽

сплит
тренировка



3 000₽

индивидуальная
тренировка



1 500₽

групповая
тренировка



Фитнес-квест



45 мин



2 200₽

Детские активности



Волейбол



45 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка



Парусный спорт



45 мин



2 000₽
индивидуальная
тренировка



Скалодром



45 мин



1 200₽
сплит
тренировка



2 200₽
индивидуальная
тренировка



800₽
групповая
тренировка

Аренда корта



1 час



2 000₽

с 8:00 до 11:00



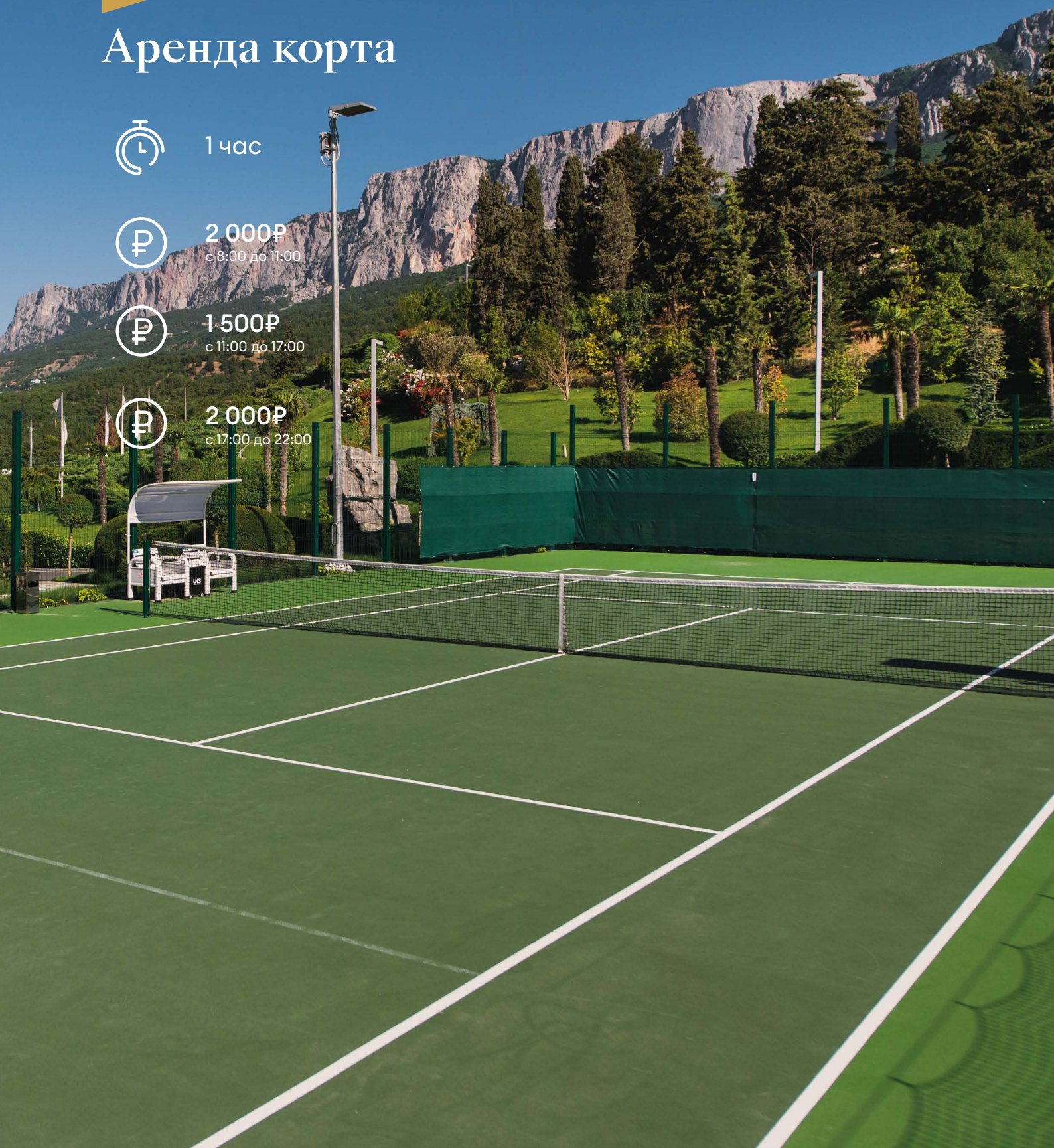
1 500₽

с 11:00 до 17:00



2 000₽

с 17:00 до 22:00



Аренда инвентаря



Аренда ракеток

₽ 700₽



Аренда спортзала

⌚ 1 час

₽ 5 000₽



Аренда велосипеда

⌚ 1 час

₽ от 700₽

1 этаж, блок D
8 800 500 23 84

MRIYA SPORT & FITNESS