

# Фитнес





**350 м<sup>2</sup>**

Тренажёрный  
зал



Панорамная  
кардиозона

**720 м<sup>2</sup>**

Игревой  
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;
- Выгода 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



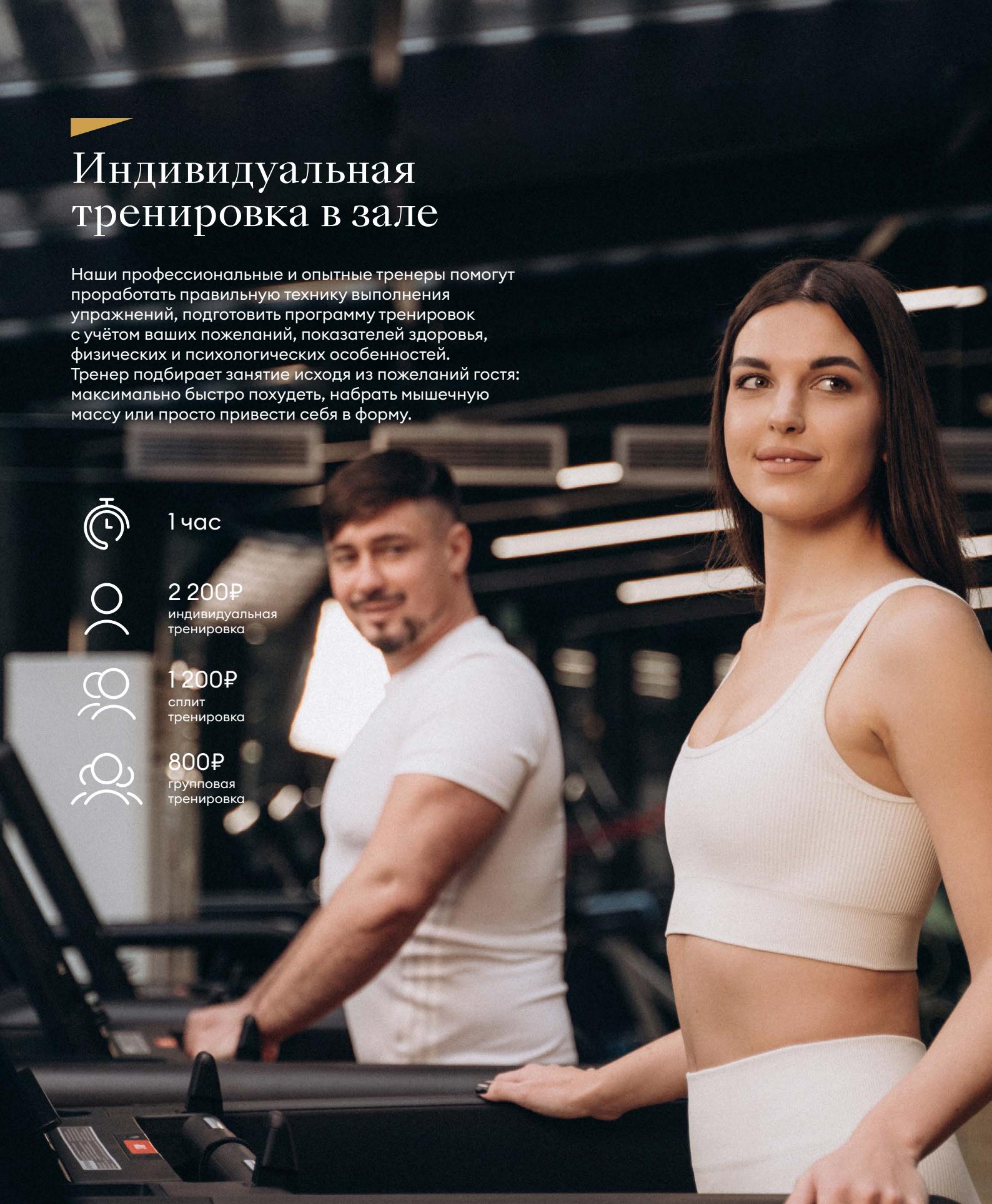
1 200₽

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



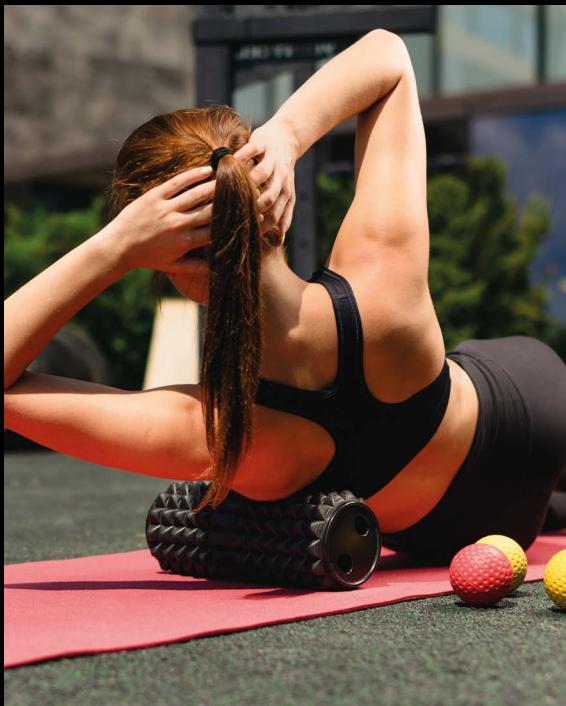
1200₽  
сплит  
тренировка



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



1200₽  
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

## Фитнес



### 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



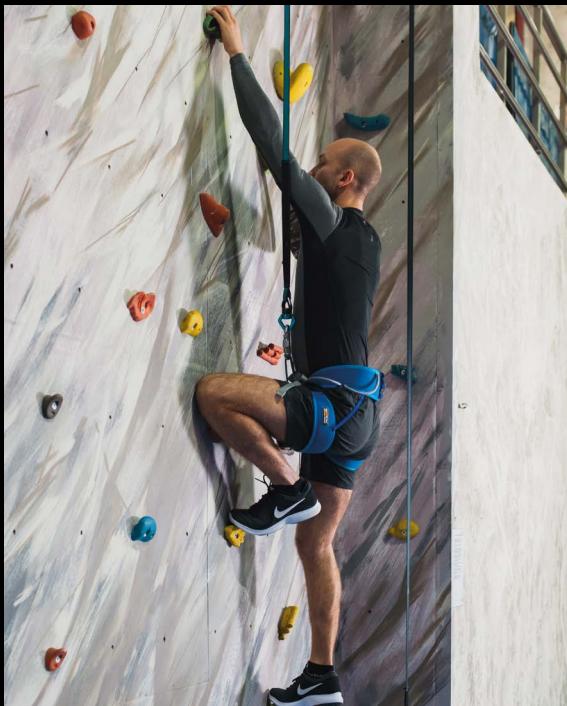
1 200₽  
сплит  
тренировка



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

## Фитнес



### 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 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 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





## Гвоздестояние 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

Водные активности



## Парусный спорт

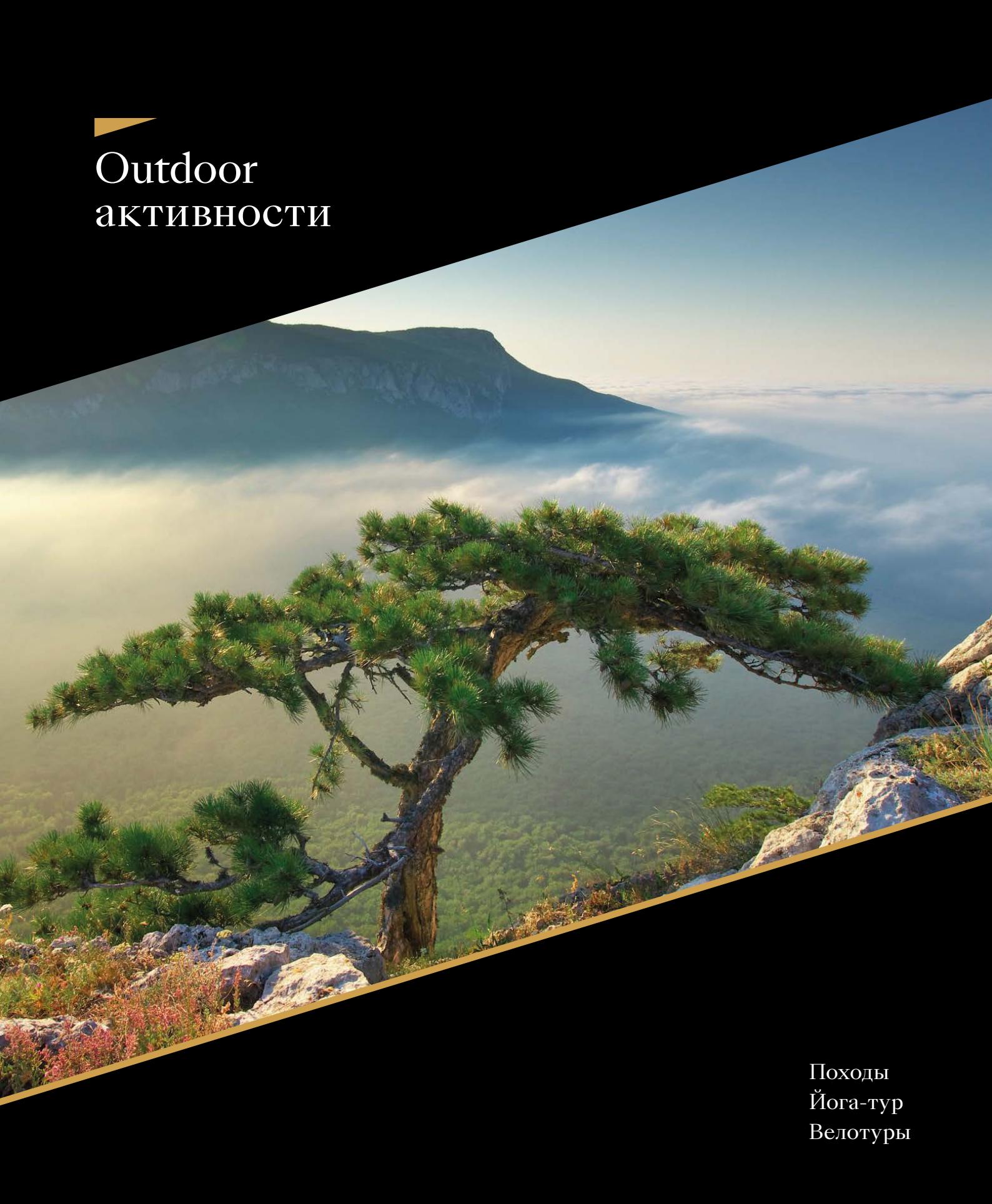


45 мин



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 обхожденных 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



Outdoor активности



## 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. Вернётесь воодушевлёнными и приятно уставшими. Проедем аквапарк, гидрофизический полигон, симеизскую обсерваторию и поднимемся на скалу Дива.



2-3 часа

A photograph of a woman and a young child swimming underwater in a pool. The woman is on the left, wearing a dark swimsuit, and the child is on the right, wearing a blue swimsuit. They are both smiling and looking towards the camera. The water is a deep blue, and the surface is visible in the background. The image is framed by a black border with a gold-colored diagonal line.

# 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



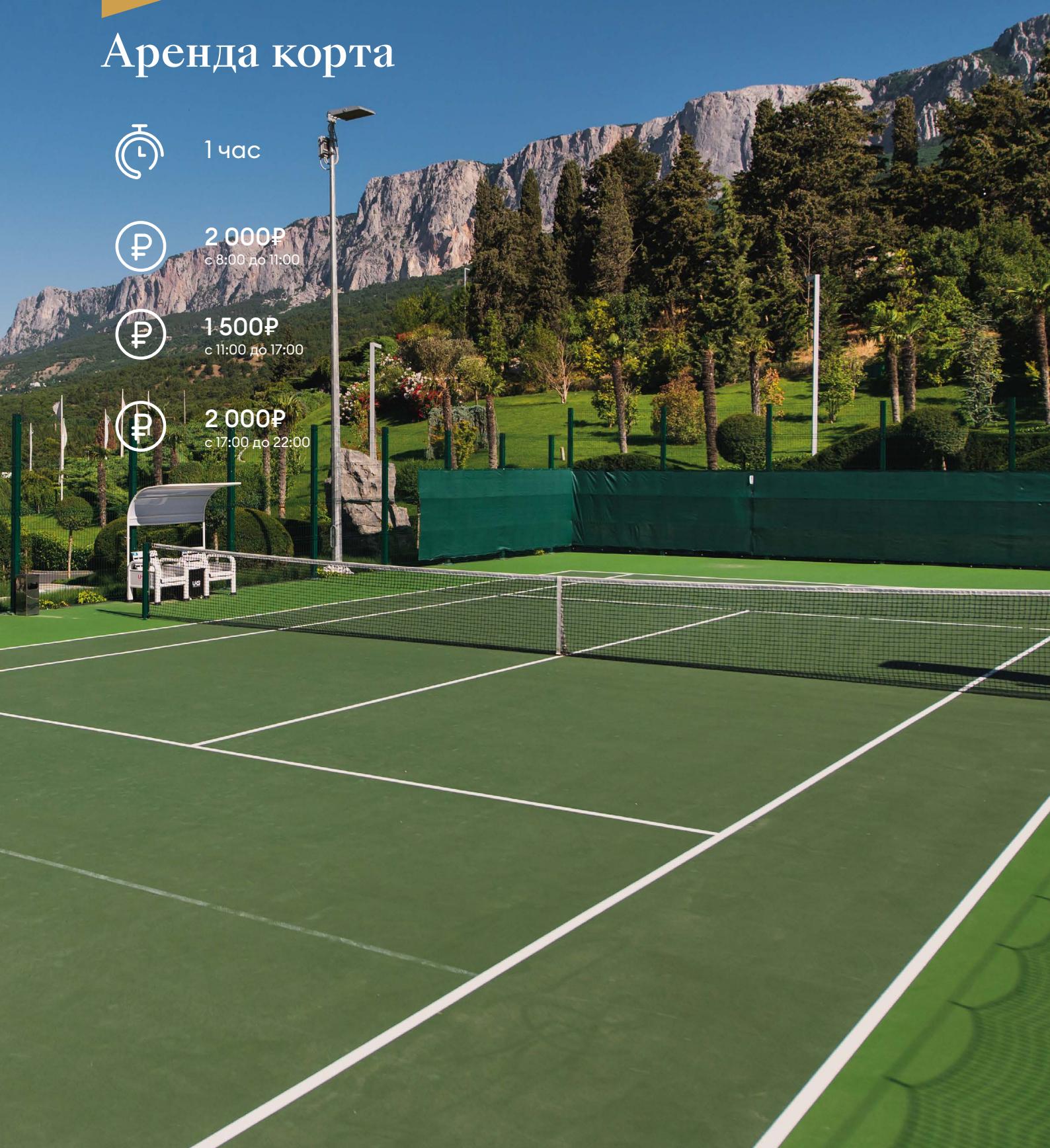
2 000₽  
с 8:00 до 11:00



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