



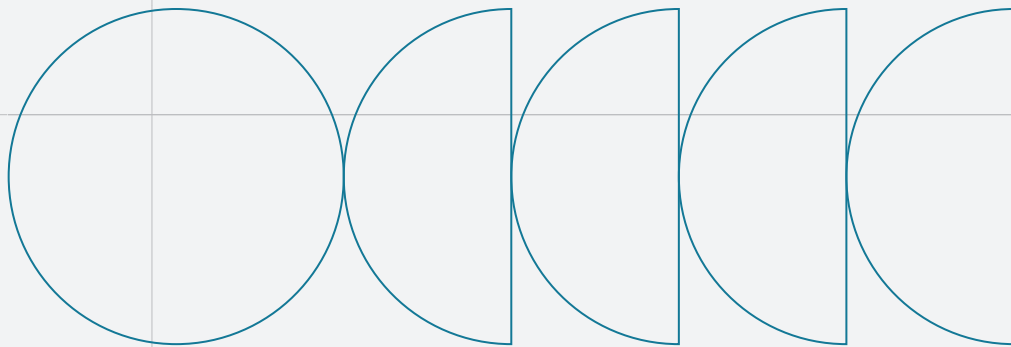
спортивный комплекс

АКВАМАРИН



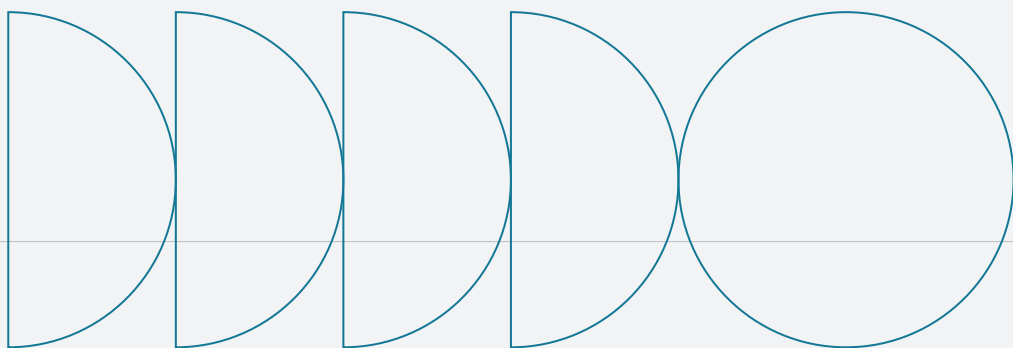
cosmos
COLLECTION

IZUMRUDNY LES HOTEL



Не ставьте спорт на паузу.

Продолжайте заниматься
даже во время отдыха.





Спортивный комплекс «Аквамарин» — часть инфраструктуры отеля Cosmos Collection Izumrudny Les, созданная для активного отдыха, восстановления и поддержания физической формы.

Комплекс оснащен:

- + 25-метровым бассейном , джакузи и детской зоной с аттракционом;
- + термальной зоной с хаммамом, финской сауной, арома-баней и соляной комнатой;
- + двумя массажными кабинетами с классическим и спортивным массажами;
- + многофункциональным залом для занятий: большим теннисом, волейболом, футболом, лазертагом, настольным теннисом, текболом;
- + тренажерным залом с новейшим оборудованием Technogym;
- + залом йоги с программами гонг-медитации, стретчинга, пилатеса, барре, хатха-йоги и SREP;
- + уличными спортивными зонами: теннисным и падел-кортом, тренажёрной платформой, площадками для баскетбола, волейбола и мини-футбола.





Просторный зал с панорамными окнами и видом на лес. Естественный свет, спокойная атмосфера и грамотное зонирование — всё, чтобы чувствовать себя комфортно и сосредоточиться на занятии. Зал порадует коллекцией тренажеров для проработки всех групп мышц. Укрепляйте спину и ноги, оттачивайте технику на снарядах TENNOGYM.

Есть отдельная зона со скамьями, гантелями и штангами. Подходит для базовых силовых упражнений и акцентной проработки мышц. Пространства достаточно для тренировки без спешки и в комфортном темпе.

Расслабиться после хорошей тренировки можно в термальной зоне комплекса — финская сауна, арома-баня, хаммам, соляная комната. Насладитесь теплом и успокаивающим ароматом эфирных масел.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ





Светлый зал с высокими потолками наполнен воздухом и естественным светом. Длина чаши — 25 метров, формат удобен и для спокойного плавания и для активных тренировок. Деревянные фермы под крышей не просто создают ощущение уюта — они подчёркивают природный характер пространства, его связь с окружающим ландшафтом.

Для самых маленьких гостей работает отдельная детская чаша. Температура воды и высота борта адаптированы под возраст ребёнка, а рядом всегда есть удобные шезлонги для родителей.

Вдоль окон расставлены лежаки — здесь удобно перевести дух после плавания, укутаться в полотенце, посидеть с книгой или просто посмотреть на лес. Тишина, мягкий свет и близость природы помогают замедлиться и почувствовать, как уходит напряжение.

БАССЕЙН 25 МЕТРОВ





Забудьте о скучных, сухих перекусах!
В фитобаре нашего спортивного комплекса мы предлагаем разнообразное зож-меню, наполненное полезными и вкусными блюдами, а также витаминными напитками. Откройте для себя легкие фингерфуды: овощные бургеры, роллы, фруктовые и овощные снеки, которые идеально подойдут для легкого перекуса в любое время дня.

После активной тренировки можно насладиться бустерами и соками со спирулиной, бобами тонка или выпить чашечку полезного чая. Повышаем работоспособность, снимаем напряжение и повышаем иммунитет!

Ваше здоровье — в стаканчике освежающего смузи в фито-баре Cosmos Collection Izumrudny Les. Обязательно приходите на дегустацию!

ФИТОБАР
ФИТОБАР





Программы «Изумрудный дзен» помогают снять напряжение, восстановить ресурс и мягко поддержать физическую форму. Упор сделан на осознанное обновление через движение и дыхание. Подходят для разного уровня подготовки и любых состояний — от расслабления до умеренной активности.

Выбирайте направление — и занимайтесь с удовольствием и пользой

- + йога;
- + гонг-медитация;
- + гвоздестояние;
- + пилатес;
- + хатха йога;
- + body skulpt;
- + step;
- + функциональный пилатес;
- + стретчинг.

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА



ПРОГРАММЫ В ЗАЛЕ



Проведите время активно — в зале с полным оснащением. Вы можете сыграть в мини-футбол, настольный теннис, волейбол или выбрать другую командную игру. Всё предусмотрено: инвентарь, раздевалки, душевые, сопровождение инструктора. Соберите команду и превратите отдых в тренировку!

Количество участников
до 10 человек

Длительность
60 минут

Стоимость
15 000 ₽

Предлагаем провести турнир в универсальном зале по одному из направлений.

В программу входит:

- + аренда зала;
- + необходимый спортивный инвентарь;
- + раздевалки и душевые;
- + судейство инструктором;

Виды турниров:

- + настольный теннис (в летний период возможна игра на открытых площадках);
- + мини-футбол;
- + волейбол;
- + большой теннис.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



ПРОГРАММЫ НА ВОЗДУХЕ



Игровые программы на открытых площадках — это возможность активно провести время на свежем воздухе. Предусмотрено всё необходимое: инвентарь, сопровождение инструктора, доступ к душевым и раздевалкам. Ничего не нужно заранее — выбирайте игру и отдыхайте в движении.

количество участников
до 10 человек

длительность
60 минут

стоимость
15 000 ₽

Предлагаем провести турнир на открытом воздухе по одному из направлений.

В программу входит:

- + аренда площадки;
- + необходимый спортивный инвентарь;
- + раздевалки и душевые;
- + судейство инструктором.

Виды турниров:

- + мини-футбол;
- + большой теннис/падел.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Выберите подходящий формат!
Тренировка на корте, матч с друзьями
или спокойная практика йоги —
в распоряжении гостей современные
залы и площадки на любой вкус.
Удобное бронирование, готовая
инфраструктура и всё необходимое
для активного отдыха. Арендуйте
площадку и выходите играть!

АРЕНДА ОТКРЫТЫХ КОРТОВ И ПЛОЩАДОК

- + теннисный корт (грунт);
- + падел-корт;
- + универсальная площадка;
- + универсальная площадка
для командных игр (до 6 человек).

стандартные площадки

1 час • 3 000 ₽

командная площадка

1 час • 5 000 ₽

АРЕНДА СПОРТИВНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАЛОВ

- + зал для большого тенниса;
1 час • 3 000 ₽
- + зал для командных игр (футбол,
волейбол, баскетбол, лазертаг);
1 час • 5 000 ₽
- + индивидуальная аренда зала
для команды (до 10 человек,
с сопровождением);
1 час • 10 000 ₽
- + зал для йоги;
1 час • 3 000 ₽
- + настольный теннис
(2 ракетки и стол);
30 мин • 1 000 ₽
- + текбол (мяч + стол).
1 час • 2 000 ₽

ПЛОЩАДКИ И ЗАЛЫ





Занимайтесь под руководством опытных специалистов. Индивидуальные тренировки помогают сосредоточиться на технике, работать в своём ритме и открывать новые грани каждого движения.

ГРУППОВЫЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ

- + корпоративная йога (до 10 чел.);
1 час • 15 000 ₽
- + гвоздестояние;
1 | 1.5 часа • 3 500 | 4 800 ₽
- + гонг-медитация.
1 час • 4 000 ₽

СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ПРОКАТ

- + инструктор (снегоход, квадроцикл, гидроцикл, багги)
1 час • 3 000 ₽

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- + теннис | падел;
1 час • 3 000 ₽
- + занятие с ребёнком до 12 лет;
45 мин • 4 000 ₽
- + абонемент (взрослый);
10 часов • 30 000 ₽
- + абонемент (ребёнок до 16 лет);
10 часов • 25 000 ₽
- + индивидуальная программа с инструктором (йога, стретчинг, зумба, пилатес, body sculpt и др.);
1 час • 3 500 ₽
- + энергопрактика (йога, массаж тибетскими чашами, дыхательные практики, гвоздестояние, гонг).
1.5 часа • 5 500 ₽

УСЛУГИ ИНСТРУКТОРА



Массаж снимает напряжение и возвращает лёгкость движения. В расписании есть спортивные, расслабляющие и детские сеансы. Запишитесь на удобное время и дайте телу передохнуть.

ЭСТЕТИКА И УХОД ЗА ЛИЦОМ

- + массаж лица;
30 мин • 4 000 ₽
- + авторский массаж лица + 2 маски.
30-45 мин • 7 000 ₽

АППАРАТНЫЕ И ОБЁРТЫВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- + ультразвуковая терапия;
15 | 30 мин • 1 500 | 3 500 ₽
- + обёртывание | скрабирование.
45 мин • 10 000 ₽

ОБЩИЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- + классический общий массаж;
1 | 1.5 часа • 8 000 | 10 500 ₽
- + массаж;
30 мин • 4 500 ₽
- + массаж отдельных участков тела по договоренности;
10 мин • 1 000 ₽
- + общий детский массаж.
30 мин • 5 000 ₽

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

- + спортивный массаж;
1 | 1.5 часа • 9 000 | 14 000 ₽
- + антицеллюлитный массаж;
1 час • 9 500 ₽
- + мануальная терапия | Юмейхо*.
1 час • 9 000 ₽

МАССАЖИ И ТЕРАПИЯ

*Юмейхо — японская мануальная терапия.





Клубные карты — это свобода пользоваться спортивной инфраструктурой в удобном ритме. Годовое членство подойдёт тем, кто регулярно тренируется или хочет добавить активности в повседневную жизнь. Карты доступны для взрослых, детей и семей.

ГОСТЕВЫЕ ВИЗИТЫ

- + 1 посещение;
взрослый • 8 000
- + 1 посещение.
1 ребёнок (4-12 лет) • 4 000 ₽

КЛУБНЫЕ КАРТЫ НА 1 ГОД

- + взрослая клубная карта;
1 взрослый • 120 000 ₽
- + детская клубная карта;
1 ребенок (4-12 лет) • 45 000 ₽
- + семейная клубная карта;
2 + 1 ребёнок (4-12 лет) • 200 000 ₽
- + еще один ребёнок в семейной карте.
1 ребёнок (4-12 лет) • 25 000 ₽

КЛУБНЫЕ КАРТЫ


COSMOS
COLLECTION
IZUMRUDNY LES HOTEL



COSMOS COLLECTION IZUMRUDNY LES HOTEL

Московская область, г.о. Клин

GPS координаты: 56.130862,36.504313

RECEPTION.IZM@COSMOSCOLLECTION.RU

+7 (495) 402-02-02

IZUMRUDNYLES.COSMOSGROUP.RU