



LA VILLA PLYOS





ОТКРОЙ СЕБЯ
ЗАНОВО

2017



СОДЕРЖАНИЕ

«Вилла Плёс»	6
Наш метод	8
Программы пребывания	12
О Плесе	16
Команда «Виллы Плёс»	24

«ВИЛЛА ПЛЁС»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРОРТ ПРЕМИУМ-КЛАССА.
АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА PRO TRENER
И БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС.

«Вилла Плёс» — оздоровительный комплекс формата bootcamp на берегу Волги в окружении красивейших плёсских лесов. Уникальное для России место, не уступающее по качеству сервиса и комфорта зарубежным велнесс-курортам. Мы предлагаем гостям абсолютно новую концепцию, которую мы назвали «Перезагрузкой». Преображение, как физическое, благодаря тренировкам и правильному питанию по авторской методике Pro Trener и спа-программам, так и психологическое, — в этом поможет местная природа и арт-программы. Клиенты могут рассчитывать на безупречный сервис: номера только категории suite, европейский менеджмент и индивидуальный подход к каждому гостю. Прекрасное самочувствие, отличная физическая форма, душевное равновесие и удовольствие от жизни — те ощущения, которые вы получите от жизни в стиле wellness на «Вилле Плёс».



НАШ МЕТОД

ГАРМОНИЧНАЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА» ДУШИ И ТЕЛА

В основе авторской методики Pro Trener, зарекомендовавшей себя в России через одноимённые студии персонального тренинга, — эффективное сочетание физических упражнений, правильного питания, расслабляющих спа-процедур и отдыха настолько же приятного, насколько и полезного. Программы тренировок и меню разрабатываются индивидуально для каждого гостя в зависимости от его целей и показателей — этот метод давно и успешно опробован командой Pro Trener. Под присмотром высококвалифицированных тренеров и диетологов все системы организма приходят в тонус, улучшается метаболизм, выходят токсины и нормализуется сон. Секрет метода — в оптимальном сочетании нагрузок и релаксации. В окружении душистых лесов и берегов Волги легко забыть о городском шуме, выдержать детокс-неделю и решиться на новое спортивное достижение. «Вилла Плёс» даёт все возможности.





BOOTCAMP

БУТКЭМП

После функционального тестирования каждому гостю подбирают индивидуальный режим тренировок с учётом возраста, пожеланий и физической подготовки. Территория «Виллы Плес» даёт неограниченные возможности для «аутдора»: зимой — фитнес-лыжи, скандинавская ходьба и не только, летом — любые силовые тренировки, горные велосипеды, растяжка и фитнес-йога. В нашем тренировочном центре есть всё для того, чтобы улучшить спортивную форму и открыть новые физические возможности своего тела под чутким руководством личного тренера.



NUTRITION

ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ

«Вилла Плёс» предлагает гостям только свежие, вкусные и полезные продукты. На территории есть современные теплицы, где выращивают экологически чистые овощи, благоухающие фруктовые сады и свой источник с чистой питьевой водой. Каждый гость получит пятиразовое питание, рассчитанное с учётом энергетических затрат и метаболизма. Заодно специалисты читают лекции о правильном питании, чтобы привычка следить за своим рационом не забылась после отъезда.



SPA

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Спа-процедуры дополняют эффект от тренировок и правильного питания. В арсенале специалистов все виды тонизирующих, поддерживающих и расслабляющих ритуалов. В зависимости от программы пребывания клиенты могут получить соответствующие процедуры: тонизирующие и восстановительные массажи для тех, кто приехал поправить здоровье; расслабляющие массажи для тех, кто приехал на реклакс; антицеллюлитные процедуры, лимфодренаж и обертывания для тех, кто на жёстком детоксе; и, конечно, хаммам и русская баня для всех без исключения.



ART

АРТ-ПРОГРАММЫ

Душевное равновесие не менее важно, чем физическое здоровье, поэтому «Вилла Плёс» предлагает культурную программу. Музыкальные вечера под открытым небом, лекции по истории искусств и здоровому образу жизни, занятия в художественных мастерских. Места, которые пленили Исаака Левитана, Фёдора Шаляпина и Антона Чехова, очень располагают к творчеству.



ПРОГРАММЫ ПРЕБЫВАНИЯ

ОТДЫХ В ВАШЕМ СТИЛЕ

Вы можете просто остановиться в наших роскошных номерах класса suite, гулять по душистому лесу и наслаждаться видами на Волгу, но изюминка курорта — оздоровительные комплексные программы. Программа Slim-Detox — для тех, кому необходимо преобразование тела в сжатые сроки. Health подходит тем, кто хочет улучшить физическую форму, обрести силы и хорошее самочувствие. Anti-Stress поможет вернуть здоровый сон и цвет лица, расслабиться и отвлечься от любых проблем.





SLIM РАЗГРУЗКА

Избавление от лишнего веса, уменьшение объёмов тела, очищение организма от шлаков и токсинов и изменение пищевых привычек. Основа программы — сокращённый калораж ежедневной диеты и дополнительная трата калорий во время усиленного тренировочного процесса. Поддерживать и улучшить результаты Slim можно в рамках «Программы длительной трансформации» — диетологи и фитнес-тренеры курорта будут дистанционно сопровождать клиентов в течение полугода, чтобы помочь им добиться ещё более внушительных результатов.



SLIM-DETOX РАЗГРУЗКА И ОЧИЩЕНИЕ

Избавление от лишних килограммов в максимально короткий срок, очищение организма от шлаков и токсинов, улучшение качества кожи и разгрузка пищеварительной системы. Добиться быстрых результатов без угрозы для здоровья возможно благодаря значительному сокращению калоража дневного меню и комплексу спа-процедур, направленному именно на похудение и оздоровление кожи. Физические нагрузки неинтенсивные и непродолжительные. Рекомендуется посещение лекций по здоровому образу жизни и правильному питанию.



Программы «Slim», «Slim-Detox», «Health» и «Anti-Stress» могут быть рассчитаны на 4, 7, 10 или 14 дней.

Минеральная вода из собственного источника — основа рациона питания для всех программ.



HEALTH ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Активный отдых и сбалансированное питание без дефицита калорий. Акцент на оздоровлении организма, улучшении физической формы, повышении тонуса мышц. Участник программы может сам выбирать нагрузки — строгие правила соблюдения пульсовых зон для него не действуют. Дополняют программу оздоровительные спа-процедуры. Можно уменьшить калораж питания до уровня, который позволит плавно и без потери сил снижать вес.



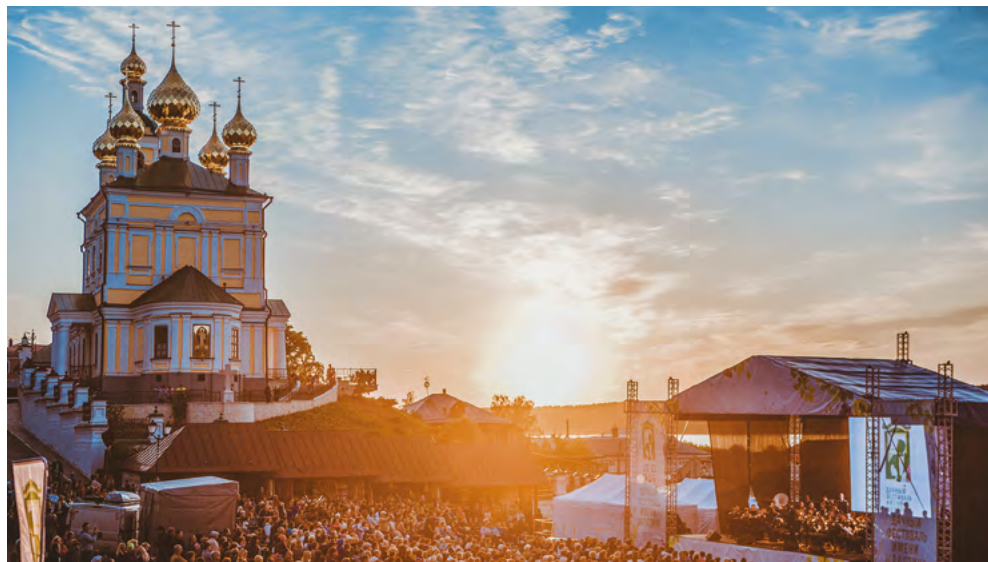
ANTI-STRESS РАССЛАБЛЕНИЕ

Восстановление физических сил, расслабление нервной системы и улучшение сна. Цель — восполнить жизненную энергию, отвлечься от городской суеты. Входят: сбалансированное питание без дефицита калоража, спа-процедуры и наименьшая из всех программ, как по времени, так и по интенсивности тренировочная нагрузка. В дополнение предлагается арт-программа, способствующая расслаблению нервной системы.



Для тех, кто хочет поехать «за компанию» или просто остановиться на курорте, чтобы осмотреть Плёс или посетить один из местных фестивалей. Входит: размещение в отеле, пятиразовое питание, встреча со специалистом по диетологии и фитнесу, тестирование на газоанализаторе и пакет пробных услуг. После консультации можно приобрести тренировки и спа-процедуры. Также можно посещать понравившиеся арт-программы.

Программа «Guest» может быть рассчитана на любое количество дней.



О ПЛЁСЕ

Плёс — старинный русский город, расположившийся на берегу Волги, на границе Ивановской и Костромской областей. Город-заповедник, который занимает площадь в три квадратных километра и является одним из самых маленьких городов России. Именно здесь сохранился и трепетно поддерживается особый дух русской провинции. Знаменитые Левитановские пейзажи по сей день хранят красоту русской природы. Плёс располагает к неспешному, созерцательному отдыху — город знаменит своей особой атмосферой, отвлекающей от суеты городской жизни. При этом здесь всегда есть, чем заняться. Прекрасные музеи, речные прогулки и яркая культурная программа. Жизнь Плёса наполнена событиями, по уровню не уступающими столичным. Это и музыкальные праздники — Московский Пасхальный фестиваль Валерия Гергиева и Дачный фестиваль имени Шаляпина, и Международный кинофестиваль имени Андрея Тарковского «Зеркало», и Плёсский спортивный фестиваль и фестиваль моды «Плёс на Волге. Льняная палитра».





СИЛА МЕСТА

ЗДОРОВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Плёс — один из самых экологически чистых природных уголков Центральной России. Город расположился на берегах Волги — река благотворно влияет на местный климат, делает воздух мягким и влажным. На территории «Виллы Плёс» есть природный источник минеральной воды и теплицы с экопродуктами, что очень помогает оздоровлению организма изнутри.

ПЛЁС — ЛЮБИМОЕ МЕСТО ОТДЫХА ХУДОЖНИКОВ, АКТЁРОВ И ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

«Вилла Плёс» расположена на территории бывшей купеческой усадьбы «Тихая Пристань», по соседству с дачным местом, которое облюбовал когда-то Фёдор Шаляпин. С тех пор местные берега не так уж сильно и изменились — здесь осталось всё, за что любили город путешественники и в девятнадцатом веке: тишина, спокойствие, умиротворение, природная красота.



ТЕРРИТОРИЯ «ВИЛЛЫ ПЛЁС»

60 ГЕКТАРОВ
РУССКОЙ СКАЗКИ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Каждый ваш день начнётся с вида на великолепный парк с уютными дорожками, ухоженными газонами и искусственным озером. Вас ждут прогулки по фруктовым садам и вдумчивое исследование розария (а вообще здесь более тысячи разновидностей цветов), а ещё трёх сотен видов деревьев и кустарников. Длина всех беговых дорожек — более восьми километров. А маршруты ведут, как по Вилле, так и за её пределы. Чем бы вы ни решили заняться, будь то йога, велосипедные прогулки, лыжи в зимнее время года, — здесь есть всё, чтобы исполнить ваши желания.

КОМАНДА «ВИЛЛЫ ПЛЁС»



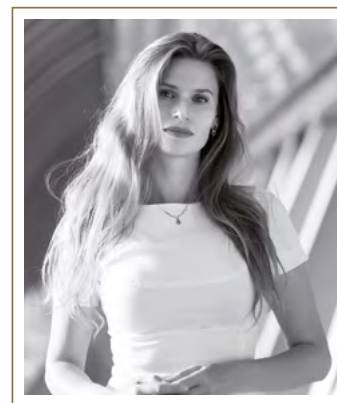
АЛЕКСАНДР ФИРЕР
ДИРЕКТОР «ВИЛЛА ПЛЁС»

«У «Виллы Плёс» огромный потенциал, чтобы стать лучшим оздоровительным курортом класса luxe в России. Он объединяет полный комплекс услуг, единственный в своем сегменте. Комплексный подход к здоровью и гармоничному развитию складывается из выверенного баланса ключевых составляющих: правильного питания, физических упражнений с профессиональными тренерами и спа-процедур. Культурное наследие Плёса нашло свое отражение в досуговых программах. Я вдохновлён этим местом, вдохновлён самой идеей, и уверен, что смогу в полной мере применить свой профессиональный опыт и привнести традиции элитного европейского сервиса.



ОКСАНА ХОМЯКОВА
РУКОВОДИТЕЛЬ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ

«Специалист с большим опытом в области физической культуры и спорта с тренерским стажем более 11 лет. Высококвалифицированный фитнес-инструктор групповых программ, сертифицированный тренер. Обладает высокими компетенциями для работы с разными группами клиентов. Возглавляла фитнес-направление в крупных сетевых клубах. Работала тренером Les Mills в The Base (фитнес-клуб Adidas), фитнес-инструктором групповых программ в World Class, менеджером групповых программ в World Class, фитнес-директором в боксерском клубе Rocky Boxing Club.



ИРИНА ЛИЗУН
ДИЕТОЛОГ «ВИЛЛА ПЛЁС»

«Ирина имеет более 9 лет опыта работы в практическом здравоохранении в качестве лечащего врача и более 6 лет – в качестве практикующего врача-диетолога. Специализируется на различных методиках коррекции веса, подборе спортивного питания при физических нагрузках и лечебного питания при разного рода заболеваниях. В качестве эксперта-диетолога регулярно участвует в популярных теле- радиопередачах: «Контрольная закупка», «Доброе утро» и «Кухня» на Первом канале, «Пища богов» на РЕН ТВ, а также сотрудничает с ведущими глянцевыми изданиями.



ДАНИЭЛЬ ЭГРЕТО
ШЕФ-ПОВАР «ВИЛЛА ПЛЁС»

«Имеет профильное образование. Перенимая семейные традиции, приобрел профессиональный опыт в гостиничном и ресторанном деле. Даниэль не только специализируется на классической французской и средиземноморской кухне, но и сочетает в своих блюдах традиции разных стран. Предпочитает готовить блюда из рыбы и морепродуктов, но при этом может приготовить любое другое блюдо от закусок до десертов и делает это всегда великолепно. Его кухня пользовалась успехом в лучших ресторанах по всему миру. Высокий профессионализм Даниэля Эгрето оценили многие высокопоставленные персоны. Он готовил обеды для королевы Великобритании, короля Саудовской Аравии, Билла Клинтона, Фиделя Кастро, султана Омана, был частным поваром у эмира Катара Шахамата Альтани. Даниэль сделает каждый прием пищи непохожим на другой, с радостью предложит вам свежую, вкусную и полезную еду и создаст разнообразное меню.

«ВИЛЛА ПЛЁС»

Приволжский район, Ивановская область, д. Шаляпино
+7 (495) 25-25-055
info@villaplyos.ru

  @villaplyos

villaplyos.ru



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA