

# Monte Casa

---

SPA & WELLNESS





*M.C.*

# Tretmani lica

*U dvadesetim  
ponovo...*

**Anti age** - tretmani protiv starenja kože koji će podići nivo elastičnosti tkiva, dejstvom kompleksa minerala vratiti sjaj i popuniti bore.

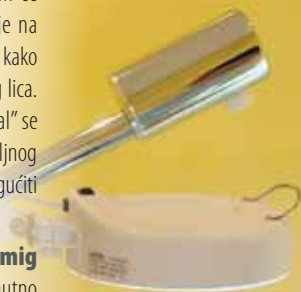
**Anti Age preventive** - tretman će penetracijom u tkivo animirati ćelije na dodatnu proizvodnju elastina i kolagena kako bi se zadržao mladalački izgled vašeg lica. U kombinaciji sa „Moisture surge facial” se obezbeđuje dodatna zaštita od nepovoljnog dejstva sunčevih zraka što će Vam omogućiti slobodno da uživate u svom odmoru.

**Anti Age advanced lifting & firmig facial** - lifting kompleks djeluje trenutno na dubinski sloj tkiva i izaziva povećanje mikrocirkulacije što dovodi do bolje ishranjenosti tkiva, dok elementi minerala djeluju na površinski sloj kože lica te se dobija efekat učvršćivanja. „Advanced lifting & firming” preporučujemo uz „Antioksidant infusion facial” kao idealnu kombinaciju koja će najprije dati vidljive rezultate.

**Anti Age repair** - Tretman prilagođen svim tipovima kože. Svojim dejstvom će usporiti zadebljanje tkiva, vratiti balans i sjaj koži lica.

**Antioxidant infusion facial** - Tretman koncipiran na dubinskom dejstvu antioksidanata koji će svojim dejstvom postići odmah vidljive rezultate vraćajući vašoj koži elastičnost i udahnuti joj svežinu. Ovaj tretman preporučujemo pred važne događaje ili satsanke.

**Moisture surge facial** - Ostvaruje visoku hidrataciju tkiva te sprečava ubrzan process starenja kože lica izazvan dehidracijom tkiva usled izlaganja suncu. Ovaj tretman pogodan je za sve uzraste i često se kombinuje sa ostalim procedurama lica.





# Tretmani tijela

*Budite zvijezda...*

**Firming & Toning treatment** - Ovaj tretman se popularno još naziva „tretmanom za mladalačko tijelo“, u sebi sadrži elemente koji će tonirati, hidrirati i zategnuti vaše tijelo dajući mu mladalački izgled. Ovaj tretman preporučujemo uz kombinovanje sa „Detox mud therapy“ i masažom za mršanje i cirkulaciju.

**Slender body treatment** - Zajedničkim djelovanjem posebnog oksigenirajućeg kompleksa i biljnih ekstrata redukuju se masne naslage što dovodi do gubitka suvišnih kilograma. U kombinaciji sa masažom za mršanje i „Firming & Toning tretmanom“ efekat se višestruko uvećava.

**Detox mud therapy** - Detoksirajući tretman morskim sedimentima ubrzaće metabolizam te dubinski očistiti i stimulirati tkivo. Ovaj tretman daje odlične rezultate u kombinaciji sa „Slender body tretmanom“ i tretmanima ciljanih regija.

## Tretmani ciljanih regija

*Pokažite sebi da možete...*

**Perfect breast shape** - Ciljani tretman regije grudi, dekoltea i problematičnog dijela ruku će postići trenutni lifting efekat koji će vam ponovo omogućiti da izgledate zanosno. Posebno se preporučuje nakon završenog ciklusa dojenja a često ga kombinujemo sa „Detox mud therapy“ i individualnim treninzima...

**Thermal body wrap** - Ciljani tretman stomaka, donjeg dijela stomaka i kukova. Upravo ova zona je najčešće problematična, te tretman teži sagorijevanju masnih naslaga i ubrzavanju metabolizma kako bi se spriječilo ponovno stvaranje istog. Ovaj tretman je moguće kombinovati sa svim tretmanima tijela i individualnim treninzima u cilju bržeg postizanja rezultata.





# *Piling tijela*

*Pripremite svoje tijelo  
za sunčeve zrake. . .*

**Piling morskom solju** uz ulje sa ekstraktima morskih trava podiće će odumrli dio kože i podstaći rast mladog tkiva.

**Marinski piling** je blagi piling sa ekstraktima morskih algi koje će osim odstranjivanja mrtvog sloja kože podstaći i hidrataciju.

**Luksuzni sećerni piling** spada u vrstu polublagih pilinga koji će vašoj koži dati sjaj i podstaći regeneraciju.

# *Lakoračite u raj...*

**Bora Bora masaža** sa šećernim pilingom je duboko relaksirajuća masaža koja će uz piling tijela i kombinaciju raznih masažnih tehnika postići potpunu uravnoteženost tijela i duha.

**Relax masaža sa esencijalnim uljima** predstavlja kombinaciju manualnih tehnika masaže sa aromaterapijom koja za krajnji cilj ima potpuno opuštanje tijela.

**Masaža za mršanje i cirkulaciju** - ova masažna tehnika blagotvorno djeluje na cirkulaciju, pomaže u izbacivanju viška tečnosti iz organizma te se posebno preporučuje trudnicama.

**Masaža toplim vulkanskim kamenjem** je izuzetno blaga i duboko relaksirajuća masaža koja toplotom postiže bolju prokrvljenost tkiva i pomjera granice relaksacije.

**Masaža dekontrakcije** je vrsta terapijske masaže koja će Vam otkloniti bol u leđima, ramenom ili vratnom pojasu bilo da su u pitanju posledice povrede ili stresa.

**Vichy masaža pod tuševima** uz mlazeve tople vode raspršene u vidu tople ljetnje kiše i blagotvornog dejstva relaks masaže postiže efekat potpune opuštenosti.

**Masaža lica, vrata i dekoltea** koja podrazumijeva drenažu i toniranje pomenutih regija za rezultat će imati ublažavanje vidnih bora.

**Masaža stopala** predstavlja miks moderne masažne tehnike sa drevnom tehnikom refleksologije koja stimulacijom određenih tačaka može djelovati na kompletno tijelo.



## *Masaže*

# *ME*

# Vacum i preso tretmani

*Osvježite svoje tijelo tretmanima vrhunskog estetičkog aparat "Starvac"*

**Starvac relax masaža** je procedura koja se izvodi aparatima francuske kuće "Starvac" dizajnirana tako da sve ono što nedostaje u relax manualnoj masaži "Starvac" nadomjesti u potpunosti.

**Starvac limfna drenaža** je idealno rešenje ukoliko imate problema sa oteklim nogama ili viškom kilograma. Potpuni efekat izbacivanja suvišnih tečnosti ćete postići ukoliko ovu proceduru vežete sa manualnom limfnom drenažom.

**Starvac tretman lakih nogu** je specifičan tretman koji pomoću višekomornih čarapa i čestom promjenom pritiska unutar njih postiže efekat povećane cirkulacije i relaksiranost samih ekstremiteta.



*MC*

# Hidromasažna kada

**Hidromasažna kada** dejstvom vodenog stuba će relaksirati vaše tijelo, dok ćete Vi moći uživati u izboru dodatnih efekata kao što su aromaterapija, hromoterapija ili dodatci sedimenata algi.



## Kozmetička njega

- Depilacija lica
- Depilacija obrva
- Depilacija pola nogu
- Depilacija cijelih nogu
- Depilacija cijelih nogu i prepona
- Depilacija prepona
- Depilacija leđa
- Depilacija grudi
- Brazilska depilacija
- SPA pedikir
- SPA manikir
- Solarijum





# SPA paketi

*Nek čarolija*

*počne...*

Paketi su oblikovani da zadovolje potrebe savremenog načina života i da se uklape u slobodno vrijeme kojim raspolazete. U ponudi imamo posebno dizajnirane tematske dnevne pakete. Ukoliko želite, naše stručno osoblje će osmisliti poseban program u skladu sa Vašim željama.

## **Honeymoon paket u VIP apartmanu (130min)**

- Hidromasažna kada
- Relax masaža
- Masaža lica, vrata i dekoltea
- Čaša šampanjica ili šolja biljnog čaja

## **Beautifying (125min)**

- Pedikir
- Manikir
- Masaža lica, vrata i dekoltea

## **Paket za mršavljenje (120min)**

- Hidromasažna kada
- Piling tijela kristalima morske soli
- Masaža za mršanje i cirkulaciju

## **Paket deep blue (140min)**

- Hidromasažna kada sa morskim algama
- Bora Bora deep blue masaža

## **Paket za detoksifikaciju (90min)**

- Hidromasažna kada sa hromoterapijom
- Masaža za mršanje i cirkulaciju
- Vacuum tretman za detoksifikaciju i toniziranje lica

# *Personalni fitnes trener*

## **Ocjena funkcionalnog stanja organizma (Functional Evaluation of Body)**

Naši specijalisti u oblasti fitnesa ocijenice Vaše fizičke, metaboličke, anatomske i strukturne pokazatelje na probnom času, kako bi izabrali metode i načine za sam trening, koji će odgovarati Vašim mogućnostima i potrebama. Sam proces testiranja i ocijenjivanja je kompleksan. Ocijenjuje se stanje kardiorespiratornog sistema, nivo razvitka mišićnog sistema kao i balans među posebnim mišićnim grupama. Vrše se probni fitnes-testovi vezano za nivo razvitka osnovnih motoričkih karakteristika (snaga, izdržljivost, fleksibilnost). Mišićno-skeletni sistem se provjerava na postojanje patoloških promjena, koje zahtijevaju korekcije. Na kraju testiranja analiziraju se dobijeni podatci i daju se dalje preporuke vezano za izbor aktivnosti, metoda i sredstava za sam proces treniranja. Da bi većina rezultata bila vjerodostojna, neophodno je izbjegavati:

- konzumiranje obilne i teške hrane, kafe, pušenje 2-3 sata uoči testiranja
- fizički napor dan uoči testiranja i na sam dan testiranja
- konzumiranje alkohola i uzimanje lijekova dan uoči testiranja i na sam dan testiranja

## **Rehabilitaciono istezanje (Regenerating Stretching)**

Ovaj tip niskointenzivnog treninga vrši se uz neposrednu pomoć trenera. Trening je jednostavan, prijatan i apsolutno bezbedan, oslobađa fizičke i psihičke napetosti, pomaže uklanjanju bola u leđima, povećava pokretnost zglobova, ublažava hipertonus mišića izazvan prirodom i specifikom svakodnevnog posla. Trening obezbjeđuje brz oporavak nervnog sistema, oslobađa glavobolje, bolova u mišićima posle treninga snage, ispravlja držanje, daje gracioznost i lakoću Vašim pokretima. Pasivno rastezanje stimuliše cirkulaciju krvi i limfnu cirkulaciju organizma, takođe ima opuštajući efekat na mišiće i umanjuje bolove izazvane stresom i napetošću nervnog sistema. Usporava i čini postepenim neke procese u našem organizmu koji su vezani sa starenjem. Preporučuje se kako početnicima tako i onima koji treniraju.

## **Trening mišićne aktivacije (Muscle Activation Training).**

Svaki čovjek ima neke fizičke mane koje ga na ovaj ili onaj način brinu. I svaki se u nekom stepenu pokušavao ili pokušava boriti sa njima. Ali, ne znaju svi da recimo višak masti u određenim zonama ili slaba razvijenost jednih ili drugih mišićnih grupa zavisi od kvaliteta neuro-mišićne veze mozga sa datom zonom.

Ako su pomenute veze narušene, djelimično izgubljene ili nerazvijene, ta zona može ostati trajno problematična. Glavni princip ovog treninga je stimulacija inervacionih puteva slabo inervisanih mišića sa ciljem njihove veće aktivacije. Ovaj tip treninga je ključ koji će jedanput i zauvijek otvoriti za Vas tajna vrata svijeta efikasnog fitnesa. Naučite Vas najefikasnijim vježbama karaktera, pravilnoj biomehanici kretanja, mentalnoj koncentraciji na zadržavanju mišićne stimulacije. To će Vam dozvoliti da idealno vladate sopstvenim tijelom, da dobijete maksimalne rezultate za kratko vrijeme. Preporučuje se kako početnicima tako i onima koji treniraju.

## **Intervalni kružni trening (Interval Circular Training)**

Ovaj tip treninga harmonično kombinuje elemente kardiotreninga, treninga snage i funkcionalnog treninga, a takođe i kružne i promjenjive metode samog trening procesa. Nijedan drugi tip treninga ne može se pohvaliti tako opširnim skupom sredstava i metoda u toku jednog treninga. To je sklop različitih opterećenja koji nije slučajan, i koji najefektivnije pomaže u borbi sa kilogramima. Osnovni rezultati ovog treninga su aerobnost i izdržljivost. Pored toga, aktivnost efikasno djeluje na regulatorne i metaboličke procese u organizmu, a kao rezultat ćete osjetiti opšte zdravstveno poboljšanje. Ova vrsta treninga je dobra za početnike, ali je posebno efikasna za one koji imaju iskustva sa fitnes treninzima.

## **Funkcionalni trening TRX (TRX Functional Training)**

Ova vrsta treninga je novina u svijetu fitnesa. Ciljevi treninga mogu biti različiti, od rehabilitacije do formiranja mišićne mase, a TRX je spreman da Vam pomogne u ostvarivanju rezultata.

Za proces treninga se koriste specijalne trake TRX, koje obezbjeđuju nestabilnu i pokretnu fiksaciju dijela Vašeg tijela. Ova specifičnost omogućava izvođenje više od 300 jedinstvenih vježbi sa najrazličitijim stepenima regulacije nivoa kordinacije i intenzivnosti. Pored razvoja motornih kvaliteta, ravnoteže, brzine, snage, izdržljivosti, TRX je pogodan i za on koji hoće da poboljšaju svoje sportske rezultate. Naročito je popularan za one koji se bave igrom ili boričkim vještinama, jer su tehnički i funkcionalno povezani. Ova vrsta treninga neće ostaviti ravnodušnim na početnike, ni iskusne sportiste.

Снова в двадцатых  
годах...

# Уход за лицом

**Anti age** – омолаживающие процедуры против старения кожи, повышающие уровень эластичной ткани с помощью комплекса минералов для восстановления, блеска и устранения морщин.

**Anti Age preventive** – лечение и оживление клеточных тканей производными коллагена и эластина для поддержания молодости лица. В сочетании с процедурой „Moisture surage facial” обеспечивается дополнительная защита от неблагоприятного воздействия солнечных лучей. Процедура позволяет Вам свободно наслаждаться отдыхом.

**Anti Age advanced lifting & firmig facial** – подтягивающий комплекс действует на глубокие слои ткани, приводит к увеличению микроциркуляции, питанию тканей и минеральных элементов. Действует в поверхностном слое кожи для укрепляющего эффекта. “Advanced lifting & firming” рекомендуем в сочетании с “Antioksidant infusion facial” – идеальное решение, которое даёт первые видимые результаты.

**Anti Age repair** – лечение подходит для всех типов кожи. Действие процедуры замедляет утолщение ткани, чтобы восстановить баланс и сияние кожи лица.

**Antioxidant infusion facial** – лечение, направленное на глубокое действие антиоксидантов для достижения видимых результатов, немедленного восстановления эластичности кожи и свежести её дыхания. Процедура рекомендуется перед важными событиями или встречами.

**Moisure surage facial** – достижение высокой гидратации тканей и предотвращение ускоренного процесса старения кожных тканей, вызванных обезвоживанием и воздействием солнца. Процедура подходит для всех возрастов и часто сочетается с другими процедурами лица.



MC



## Уход за телом

### *Будьте звездой...*

**Firming & Toning treatment** – данное лечение имеет ещё одно популярное название „лечение для поддержания молодого тела“, которое позволяет быть в тонусе, обладает подтягивающим и увлажняющим эффектом, придаёт коже молодой вид.

**Slender body treatment** – общие и специальные действия комплекса растительного экстракта снижают жиры и приводят к потере лишнего веса. В сочетании с массажем для похудения и “Firming & Toning treatment” эффект в несколько раз выше.

**Detox mud therapy** - лечение морскими ингредиентами ускоряет метаболизм, глубоко очищает и стимулирует ткани. Лечение дает прекрасные результаты в сочетании с “Slender body treatment” и лечением целевой области.

### *Лечение целевой области*

#### *Покажите себя, на что Вы способны...*

**Perfect breast shape** – целевое лечение молочной области (груди), декольте и проблемной части рук, для быстрого достижения подтягивающего и укрепляющего эффекта, что позволяет Вам потрясаяще выглядеть. Рекомендуем после завершения цикла кормления в комбинации с „Detox mud therapy“ и индивидуальным тренингом.

**Thermal body wrap** – целевое лечение живота, нижней части живота и бедер. Именно эти зоны часто проблематичны и сложны в лечении. Процедура позволяет сжигать жиры и ускорять обмен веществ в целях предотвращения повторного создания. Лечение можно сочетать со всеми процедурами для тела и индивидуальным лечением с учетом полученных результатов.





# Пилинг тела

*Подготовьте своё тело к солнечным лучам...*

**Пилинг морской солью** с маслом с экстрактами морских водорослей воскрешает мертвую часть кожи и стимулирует рост молодых тканей.

**Морской пилинг** очень нежный пилинг с экстрактами морских водорослей, стимулирование гидратации кожи.

**Роскошный сахарный пилинг** придаёт коже обновлённый и красивый вид, стимулирование регенерации.

# Шаг в рай...

**Vora Vora массаж с сахарным пилингом** обладает глубоким расслабляющим эффектом. Отличное сочетание сахарного скраба и различных техник массажа для достижения равновесия тела и духа.

**Relax массаж с эфирными маслами** сочетание качественного массажа и ароматерапии для полного расслабления тела.

**Массаж для похудения и циркуляции крови** - массажная техника оказывает благотворное влияние на кровообращение, выводит избыточную жидкость из организма. Особенно рекомендуется для беременных женщин.

**Массаж тёплыми вулканическими камнями** очень нежный и глубоко расслабляющий массаж, который обеспечивает лучшую циркуляцию тепла и переход в границу релаксации.

**Массаж спины (воротниковой зоны)** является одним из видов лечебного массажа, который позволит устранить боли в спине, плечах и шее. Рекомендуем после травматических последствий и стресса.

**VICHY массаж под душем** массажными струями горячей воды, рассеянными в виде теплого летнего дождя. Эффект релаксации и полного расслабления.

**Массаж лица, шеи и декольте** включает в себя дренажные и тонизирующие свойства для данных областей. Превосходные результаты и уменьшение визуальной линии.

**Массаж ног** представляет собой сочетание современных методов массажа с традиционной техникой, что способствует расслаблению и устранению болей.

## Массаж



# Вакуит терапия

*Освежите ваше тело превосходным эстетическим лечением - аппаратом „Starvac“.*

**Starvac relax массаж** осуществляется с помощью французского профессионального аппарата „Starvac“. Спроектирован таким образом, когда отсутствующие элементы в мануальном массаже, в „Starvac“ полностью восполняются и заменяются.

**Starvac лимфа дренаж** идеальное решение при проблемах с опухшими ногами и избыточным весом. Достижение целостного эффекта избавления от лишней жидкости при сочетании с ручным лимфа дренажем.

**Starvac лёгкие ноги и походка** специфическое лечение с использованием обёртывания ног (чулки) и частым изменением давления. Достигается превосходный эффект с учётом увеличения циркуляции и релаксации в ногах.



М.С.

# Гидротерапия

**Гидромассажная ванна** расслабляет тело, Вы будете иметь возможность пользоваться различными дополнительными эффектами: ароматерапия, хромотерапия, добавление водорослей.



# Косметический уход

- Эпиляция лица
- Эпиляция бровей
- Эпиляция половины ног (голень)
- Эпиляция ног полностью
- Эпиляция ног полностью и области бикини
- Эпиляция подмышечной зоны
- Эпиляция спины
- Эпиляция груди
- Бразильская эпиляция (глубокая эпиляция зоны бикини)
- SPA Педикюр
- SPA Маникюр
- Солярий





# SPA

## пакеты

*Пусть начнётся волшебство...*

Пакеты предназначены для удовлетворения потребностей современного образа жизни и построены с учётом Вашего свободного времени. Предлагаем специально разработанные тематические дневные пакеты „Сколько желаете“.

Профессиональные сотрудники подберут особую программу, соответствующую Вашим потребностям и пожеланиям.

### **Honeymoon пакет, VIP апартамент (130 мин)**

- Гидромассажная ванна
- Relax массаж
- Массаж лица, шеи и декольте
- Бокал шампанского или растительного чая

### **Beautifying (125 мин)**

- Педикюр
- Маникюр
- Массаж лица, шеи и декольте

### **Пакет для похудения (120 мин)**

- Гидромассажная ванна
- Пилинг тела кристаллами морской соли
- Массаж для похудения и циркуляции

### **Пакет Deep Blue (140 мин)**

- Гидромассажная ванна с морскими водорослями
- Bora Bora Deep Blue массаж с морским пилингом

### **Пакет “детоксификация” (90 мин)**

- Гидромассажная ванна с хромотерапией
- Массаж для похудения и циркуляции
- Вакуум терапия для детоксикации и тонизирования лица

## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС ТРЕНЕР

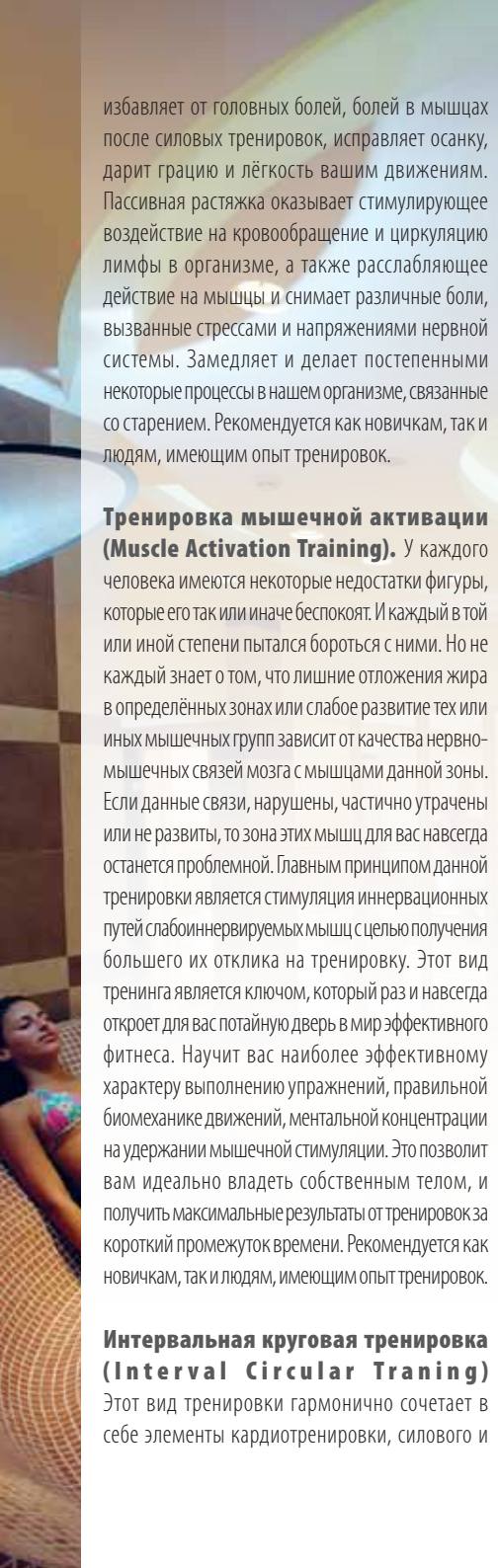
### **Оценка функционального состояния организма (Functional Evaluation of Body)**

Наши специалисты по фитнесу оценивают ваши физические, метаболические, анатомические и структурные показатели на вводном занятии, чтобы выбрать для вас методы и способы тренировочного процесса, которые будут соответствовать вашим возможностям и потребностям. Исследование проводится по нескольким направлениям. Оценивается состояние кардиореспираторной системы, уровень развития мышечной системы и баланс между отдельными мышечными группами. Проводятся пробные фитнес-тесты на уровень развития основных двигательных качеств (силу, выносливость, гибкость). Опорно-двигательный аппарат проверяется на наличие патологических изменений, требующих корректировки. В конце исследования проводится анализ полученных данных и выдаются дальнейшие рекомендации по выбору видов двигательной деятельности, методов и средств тренировки. Для того, чтобы результаты большинства тестов были достоверными, необходимо избегать:

- употребления обильной и тяжелой пищи, кофе, курения в течение 2-3 часов до тестирования.
- тяжелой физической нагрузки в день тестирования до проведения теста и в предшествующий день.
- употребления алкоголя или лекарств в день проведения теста и в предшествующий день.

### **Реабилитационная растяжка (Regenerating Stretching)** – данный

вид низкоинтенсивного тренинга проводится непосредственно с помощью тренера. Тренинг прост, приятен и абсолютно безопасен, снимает физическое и умственное напряжение, способствует устранению болей в спине, увеличению подвижности суставов, снятию гипертонуса мышц, вызванного спецификой повседневной работы. Тренировка также обеспечивает высокую скорость восстановления нервной системы,




избавляет от головных болей, болей в мышцах после силовых тренировок, исправляет осанку, дарит грацию и лёгкость вашим движениям. Пассивная растяжка оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а также расслабляющее действие на мышцы и снимает различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы. Замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением. Рекомендуется как новичкам, так и людям, имеющим опыт тренировок.

### **Тренировка мышечной активации (Muscle Activation Training).**

У каждого человека имеются некоторые недостатки фигуры, которые его так или иначе беспокоят. И каждый в той или иной степени пытался бороться с ними. Но не каждый знает о том, что лишние отложения жира в определённых зонах или слабое развитие тех или иных мышечных групп зависит от качества нервно-мышечных связей мозга с мышцами данной зоны. Если данные связи, нарушены, частично утрачены или не развиты, то зона этих мышц для вас навсегда останется проблемной. Главным принципом данной тренировки является стимуляция иннервационных путей слабоиннервируемых мышц с целью получения большего их отклика на тренировку. Этот вид тренинга является ключом, который раз и навсегда откроет для вас потайную дверь в мир эффективного фитнеса. Научит вас наиболее эффективному характеру выполнению упражнений, правильной биомеханике движений, ментальной концентрации на удержании мышечной стимуляции. Это позволит вам идеально владеть собственным телом, и получить максимальные результаты от тренировок за короткий промежуток времени. Рекомендуется как новичкам, так и людям, имеющим опыт тренировок.

### **Интервальная круговая тренировка (Interval Circular Training)**

Этот вид тренировки гармонично сочетает в себе элементы кардиотренировки, силового и



функционального тренинга, а также круговой и переменный методы тренировочного процесса. Ни одна другая тренировка не способна похвастаться таким обширным набором средств и методов в пределах одного занятия. Это сочетание разноплановых нагрузок не случайно, ведь именно оно помогает наиболее эффективно бороться с лишними килограммами. Основными формируемыми в результате данной тренировки двигательными качествами являются аэробная и силовая выносливость. Кроме того, такая нагрузка эффективно воздействует на регуляторные и метаболические процессы в организме, в результате чего вы почувствуете общих оздоравливающий эффект. Данный вид тренинга подходит новичкам, но является особенно эффективным для тех, у кого уже имеется опыт занятий фитнесом.

### **Функциональная тренировка TRX (TRX Functional Training)**

Данный вид тренировки является новинкой в мире фитнеса. Цели ваших тренировок могут быть различными, от реабилитации до наращивания мышечной массы, и TRX готов помочь вам в их достижении. В тренировке используются специальные петли TRX, обеспечивающие занимающемуся нестабильные и подвижные точки фиксации частей тела. Эта особенность данной системы позволяет выполнять более 300 уникальных упражнений с самой различной степенью регуляции уровня координации и интенсивности. Кроме развития таких двигательных качеств как равновесие, ловкость, сила и выносливость, TRX подойдёт и для тех, кто хочет улучшить свои показатели в выбранном виде спорта. Особенно популярна данная система у людей, занимающихся игровыми видами и единоборствами, т. к. технически и функционально сопряжена с ними. Данный вид тренинга не оставит равнодушным ни новичка, ни бывшего спортсмена.

*In the twenties...  
again!*

# Face

# Treatments

**Anti age** – anti-aging treatment that will raise the level of elastic tissue and, thanks to its mineral complex, will recover the shine and fill the wrinkles in.

**Anti Age preventive** is the treatment that will, with the penetration into the tissue, animate the cells to produce more elastin and collagen in order to maintain the youthful face. In the combination with the “Moisture surge facial” it gives additional protection from the sun and helps you enjoy your holiday.

**Anti Age advanced** lifting & firming facial is lifting complex that acts on the deeper layer of the tissue and causes better microcirculation, which leads to better tissues’ nourishment, while mineral elements act on the surface of the skin giving firming effect. We strongly recommend “Advanced lifting & firming,” together with the “Antioxidant facial infusion” as an ideal combination that will give the visible results.

**Anti Age repair** – The treatment is fitted to all skin types and with its effects it will slow down the thickening of tissue and give the balance and radiance back to your skin.

**Antioxidant infusion facial** – The treatment is based on the deep antioxidant effects which will achieve tangible results restoring your skin’s elasticity and freshness. This treatment is recommended before important meetings and events.

**Moisture surge facial** – It assures high tissue hydration and prevents the accelerated skin aging caused by dehydration in the tissue due to prolonged sun exposure. This treatment is suitable for all ages and is often combined with other facial procedures.





# Body Treatments

*Be a star. . .*

**Firming & Toning treatment** – This treatment is popularly called “the treatment for youthful body,” and it contains elements for body toning, tightening and hydrating giving it a youthful appearance. This treatment is recommended in combination with “Detox mud therapy” as well as with the weight loss and blood circulation massage.

**Slender body treatment** – With joint effects of special oxygen complex and plant extracts the body fats are reduced which leads to weight loss. When combined with massage for weight loss and “Firming & Toning treatment” effect is much better.

**Detox mud therapy** - Detoxification treatment with marine sediments will accelerate the metabolism by deeply skin cleaning and tissue stimulating. This treatment gives excellent results in combination with “Slender body treatment” and treatments for targeted body areas.

## *Treatments for targeted body areas*

*Prove yourself that you can. . .*

**Perfect breast shape** – The specific treatment for breast and décolleté zone as well as for the problematic parts of the hands that will achieve the immediate lifting effect and help you look fabulous again. It is strongly recommended after completing the feeding cycle and we often combine it with “Detox mud therapy” and individual trainings.

**Thermal body wrap** – Targeted treatments for stomach, lower stomach and hips. These areas are often problematic and that’s why this treatment strives to burn fats, and therefore speeds up your metabolism, in order not to create them again. This treatment can be combined with all body treatments and individual trainings in order to achieve better results.





# Body peeling

*Prepare your body  
for sun lights...*

**See Salts Scrub** together with the oil with seaweed extracts will remove the dead skin cells and stimulate the growth of young tissues.

**Marine Body Scrub** is a mild peeling with sea algae extracts which, apart from removing dead skin cells, will stimulate hydration.

**Luxurious Sugar Body Scrub** is a type of mild peeling that will give glove back to your skin and stimulate regeneration.



# Step into Paradise...

**Bora Bora Deep Blue Massage with Sugar Body Peeling** is deeply relaxing massage that, thanks to Sugar Scrub and a combination of various massage techniques, will achieve complete balance of body and spirit.

**Relax Massage with Essential Oils** is a combination of manual massage techniques with aromatherapy whose ultimate goal is the total relaxation of the body.

**Slimming and Blood Circulation Massage** technique has a beneficial effect on blood circulation; it helps to expel excess fluid from the body and is especially recommended for pregnant women.

**Hot Stone Massage** is an exceptionally light and deeply relaxing massage that uses warmth to achieve better circulation in the tissue - it shifts the relaxation boundaries.

**Back, Neck and Shoulders Massage** is a kind of therapeutic massage that will eliminate pain in the back, shoulders or neck whether they are consequences of injuries or stress.

**Vichy Massage under the showers** with hot water jets dispersed in the form of warm summer rain and the beneficial effects of the relaxing massage will achieve the effect of complete relaxation.

**Face, Neck and Décolleté Massage**, which includes drainage and toning of mentioned areas, will result in mitigation of visible wrinkles.

**Foot Massage** is a mix of modern massage techniques and the ancient reflexology technique that stimulates certain points in order to affect the whole body.

## Massages

## ME

# *Vacuum and pressotherapy*

## *treatments*

*Refresh your body with treatments on high aesthetic apparatus „Starvac”*

**Starvac Relax Massage** is procedure performed by French “Starvac” device designed to fully compensate everything that is missing in a manual relax massage.

**Starvac Lymphatic drainage** is ideal if you are overweight or have troubles with swollen legs. The full effect of elimination of excess fluid will be achieved if you bind this procedure with manual lymph drainage.

**Starvac Easy Legs Treatment** is a specific treatment that, by using multi-chamber stockings and frequent change of pressure within them, achieves the effect of increased circulation and relaxation of the extremities.



*MC*

# *Hydro-massage bathtub*

**Hydro-massage bathtub**, thanks to waterfall inlet, will relax your body while you'll be able to enjoy a variety of additional effects such as aromatherapy, chromo-therapy or other supplements such as algae sediments.

## *Cosmetic care*

- Face Depilation
- Eyebrows Depilation
- Half-Leg Depilation
- Legs Depilation
- Legs and Groin depilation
- Groin Depilation
- Back Depilation
- Chest Depilation
- Brazilian Depilation
- Spa pedicure
- Spa manicure
- Solarium





# SPA

## Packages

*Let the magic begin...*

The packages are designed to meet the needs of contemporary lifestyle and to fit in your free time. We have specially designed daily packages. If you prefer, our professional staff can prepare a special packages according to your wishes.

### **Honeymoon in VIP apartment (130 min)**

- Hydro-massage bathtub with essential oils for two
- Relax Massage
- Face, neck and décolleté massage
- A glass of champagne or a cup of herbal tea

### **Beautifying (125min)**

- Pedicure
- Manicure
- Face, neck and décolleté massage

### **Slimming Package (120min)**

- Hydro-massage bathtub with sea algae
- Body scrub with sea salt crystals
- Weight loss and blood circulation massage (lymphatic drainage)

### **Deep blue package (140min)**

- Hydro-massage bathtub with sea algae
- Bora Bora Deep Blue massage with marine peeling

### **Detoxification package (90min)**

- Hydro-massage bathtub with sea algae
- Massage for detoxification (lymphatic drainage)
- Vacuum treatment for detoxification and facial toning

# Personal Fitness Instructor

## **Functional Evaluation of Body**

Our fitness specialists will evaluate your physical, metabolic, anatomic and structural conditions on the probation training in order to choose methods and means for the training, which will suit the best your abilities and needs. The testing and evaluation process is very complex. The condition of cardio respiratory system, the muscular system development level and the balance between the specific muscle groups will be evaluated. The probation fitness tests related to the basic motor characteristics' development level (strength, endurance, flexibility) will be done. Musculoskeletal system will be checked in order to establish the existence of pathological changes, which require corrections. At the end of the test the obtained data will be analyzed and further recommendations, regarding the choice of activities, methods and tools, for the further training processes will be suggested. In order to get authentic results, the following should be avoided:

- eating heavy food, drinking coffee and smoking 2-3 hours before testing,
- physical activity a day before or at the day of testing,
- drinking alcohol and taking drugs the day before or at the day of testing.

## Regenerating Stretching

This type of non-intensive training is done with the direct assistance of a trainer. The training is simple, enjoyable and absolutely safe, it relieves physical and mental tension, helps removing back pain, increases joint mobility, and relieves hypertonic muscle caused by nature of your work. The training provides the nervous system recovery, relieves headaches and muscle soreness after strength training, corrects posture, evokes grace and ease in your body's moving expression. The passive stretching stimulates blood and lymph circulation of the body and it also has a relaxing effect on muscles and relieves pain caused by stress and tension in the nervous system. It slows the aging processes in human body down and makes them appear gradually. It is strongly recommended for both beginners and experts.

## Muscle Activation Training

Every man worries, one way or the other, about some physical flaws. And every person has been trying to cope with them. But, everyone doesn't know that the excess body fat in certain areas or weak development of one or other muscle groups depends on the quality of the connection between neuromuscular part of the brain and that area. If the mentioned connection is broken, partially lost or undeveloped, that area could permanently stay problematic. The principle this training is based on is stimulation of the weak muscle innervations in order to make them more active. This type of training is your key to open the secret efficient fitness world's door once and for ever. You will learn the most effective exercises, correct biomechanics of muscular movement and how to maintain the mental concentration on retaining muscle stimulation. This will give you the opportunity to take control over your own body and to get maximum results in a short period of time. It is recommended for both beginners and experts.

## Interval Circular Training

This type of training harmoniously combines elements of cardio-training, strength training and functional training, as well as circular and variable methods of the training process itself. There is no training that includes such an extensive set of tools and methods at one workout. It is the training process that is not accidentally made of various exercises and it is the most effective way to lose weight. The main result of this training is physical durability. Apart from it, the training effectively influences metabolic processes in the body, and the general health improvement will be the final result. This type of training is good for beginners, but it is especially effective for those who have experience in workouts.

## TRX Functional Training

This type of training is new in the world of fitness. The training objectives may be different from rehabilitation to the muscle mass formation and TRX is ready to help you achieve the results. For the training process the TRX straps are used in order to provide unstable and movable fixation to one part of your body. This specificity allows doing more than 300 unique exercises with various coordination and intensity levels. Apart from the development of motor qualities, balance, speed, strength, durability, TRX is also suitable for those who want to improve their sport results. People who are professionally involved with dancing or martial arts find it very popular, because they are technically and functionally connected. Neither beginners nor professional sportists would be indifferent toward this type of training.



*ME*



HOTEL MONTE CASA  
SPA&WELLNESS  
+382 33 426 900  
OBALA BB  
85300 PETROVAC

