

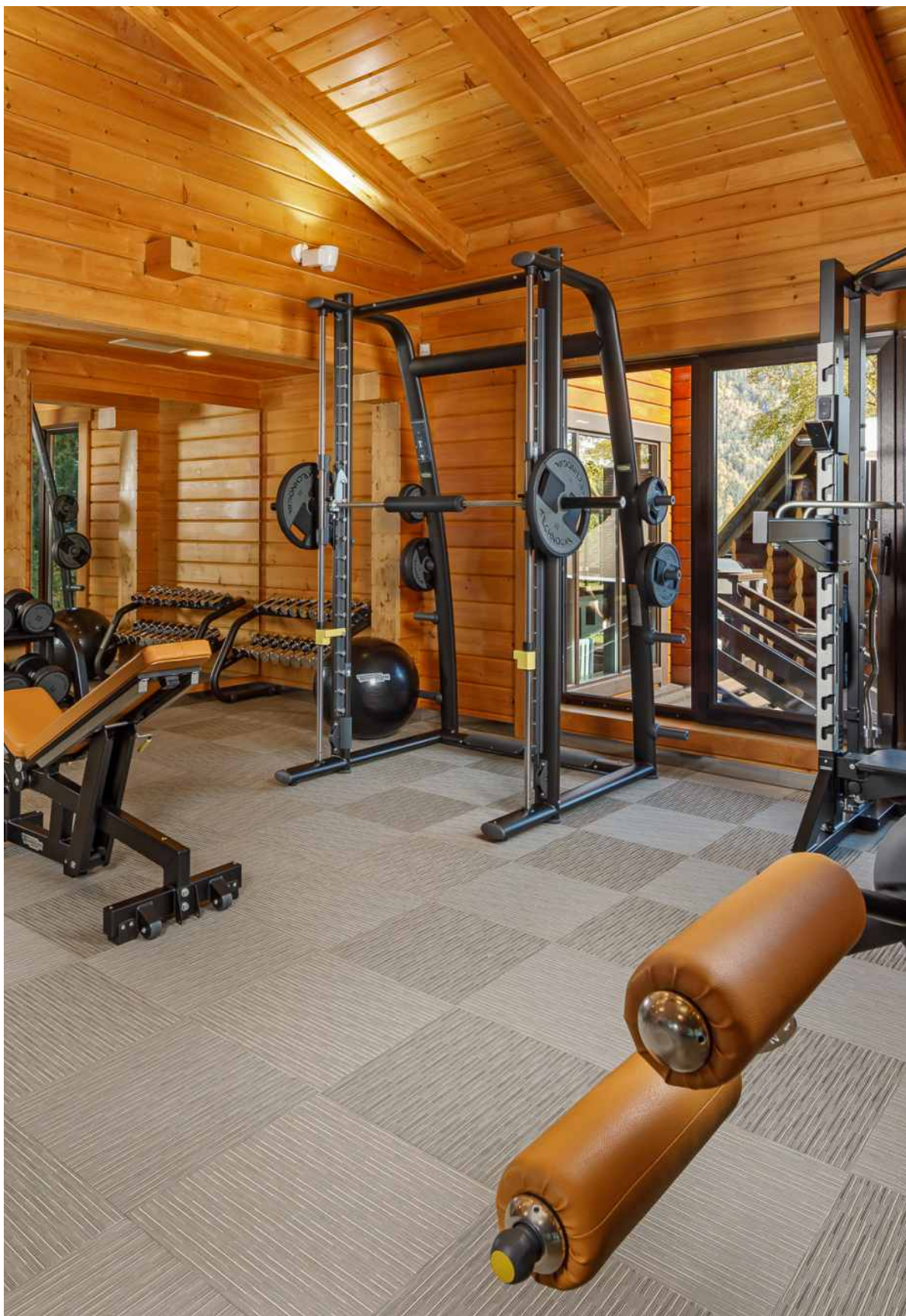


**ALTAY VILLAGE**

TELETSKOE



**Активный отдых**



## Спортивные активности

Курорт премиум-класса Altay Village Teletskoe предлагает гостям разнообразные спортивные программы.

Поддерживать отличную физическую форму позволят различные тренировки в современном тренажерном зале на оборудовании компании Technogym, расположенном в фитнес-центре отеля. Зал оснащен: зоной кардио-тренировок, с помощью которых ускоряются метаболические и обменные процессы, а также улучшается работа сердечно-сосудистой системы; зоной силовых тренировок для развития силы и выносливости, корректировки фигуры, укрепления сухожилий и связок; зоной функционального тренинга, с современным оборудованием TRX, который является универсальным комплексом, где можно сочетать силовые нагрузки с упражнениями на статику, йогу и растяжку.

Продолжительность: 1 час

Стоимость: 4500 ₽ за персональную тренировку на 1 человека

Направления:

- Зона кардио-тренажеров, для ускорения метаболизма и обменных процессов, укрепления сердечно-сосудистой системы.
- Зона свободных весов, для развития силы и выносливости, укрепления мышц и сухожилий.
- «Здоровая спина» — это система упражнений, направленная на растяжку и укрепление мышц. Она прорабатывает мышцы рук, спины, шейного и поясничного отдела, а также живота.
- Тренировка на все группы мышц тела (Full body) Такие занятия позволяют усилить жиросжигание, улучшить обмен веществ, повысить силы и выносливость, возможность создания красивого рельефа мышц.

Предложение не является офертой. Отель оставляет за собой право изменять цены.



## Бассейн

В фитнес-центре расположен панорамный подогреваемый бассейн 7.5x13 метров и глубиной 120 см, в котором гости могут не только плавать, но и провести занятия по акваэробике с профессиональным тренером.

Продолжительность: 45 минут

Стоимость: 3000 ₽ за персональную тренировку по акваэробике на 1 человека.

### Направления:

Тренировка по акваэробике — это специальная аэробная тренировка в бассейне с небольшой глубиной. Она избавляет от болей в мышцах, суставах, развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, а также корректирует осанку и улучшает сон.



## Спортивные игры

У гостей курорта Altay Village Teletskoe есть широчайший выбор возможностей для различных видов спорта: большой теннис на открытом теннисном корте, столы для настольного тенниса, бадминтон и его разновидность — спидминтон.

Для любителей командных игр предлагается волейбол и пляжный волейбол, футбол на площадке и на песке, а также баскетбол 3x3 или стритбол.

В ресторане «Озеро» находится классический бильярдный стол, 12 футов для русского бильярда. Посоревноваться в метании дротиков гости могут, сыграв в дартс.

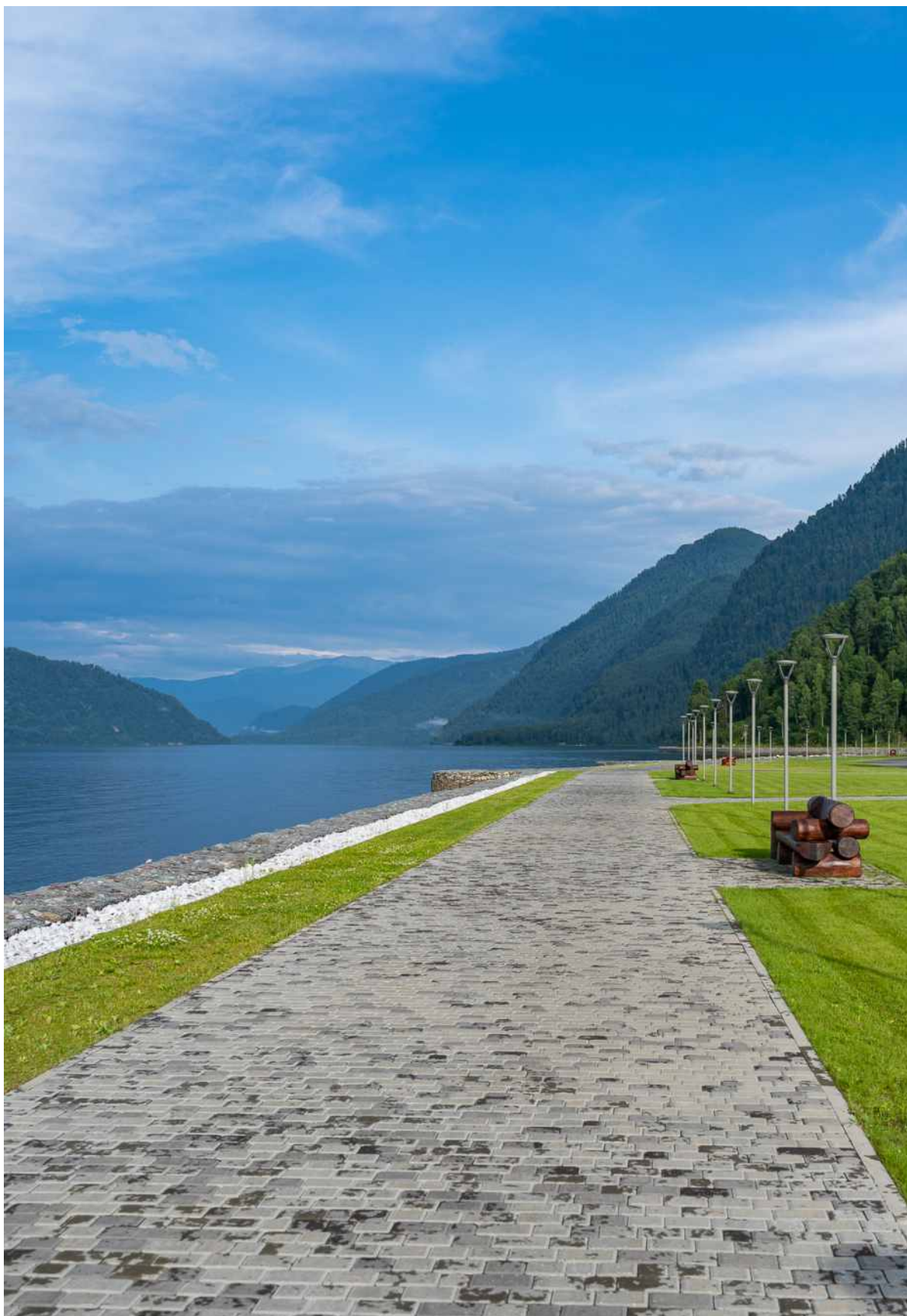
Продолжительность: 1 час

Стоимость: 3000 ₽ за персональную тренировку на 1 человека.

### Направления:

- Баскетбол на площадке для стритбола, территория пляжа: занятия с мячом развивают силу, скорость, ловкость, координацию, реакцию и игровой интеллект.
- Волейбол, пляжный волейбол на открытой площадке или на песке, пляжная зона: для развития прыгучести, гибкости, умения обращаться с мячом, скоростной и игровой выносливости, ловкости.
- Футбол на открытой площадке с искусственным покрытием или на песке, пляжная зона: занятия отлично подойдут для развития скоростной выносливости, силы, гибкости, координации движений.
- Большой теннис для детей на открытом теннисном корте: во время таких тренировок работает все тело и все группы мышц, задействованы ноги, руки, шея, спина, пресс. Игра развивает ловкость, координацию, быстроту и увеличивает выносливость. Занятия проходят в игровой форме.

Предложение не является офертой. Отель оставляет за собой право изменять цены.



## Активности на свежем воздухе

Пляжная зона с собственным пляжем расположена на берегу небольшого живописного залива Телецкого озера.

К вашим услугам мы предлагаем прокат катамаранов и лодок, а также сапборда — специальной доски для передвижения по воде с помощью весла. Ценители подводного плавания могут заняться снорклингом — видом плавания под поверхностью воды с маской и дыхательной трубкой.

У гостей Altay Village Teletskoe есть возможность взять напрокат велосипеды для всех возрастов и самокаты для велопрогулок по широкой набережной курорта. Для пеших прогулок на природе рекомендуем скандинавскую ходьбу.

Продолжительность: 45 минут — 1 час

Стоимость:

2000 ₺ за персональную тренировку по скандинавской ходьбе на 1 человека.

3000 ₺ за персональную тренировку по сапборду на 1 человека.

Направления:

- Скандинавская ходьба - это вид физической активности при помощи специально разработанных палок. Данный вид активизирует не только мышцы ног, но и мышцы верхней части тела, сжигает больше калорий, чем обычная ходьба, улучшает работу сердца и легких.
- Тренировка на сапборде в пределах береговой линии озера на специальной доске с веслом: занятие прокачивает все тело человека, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и психологическое состояние, ведь вода успокаивает, при этом работают все мышцы: руки, спина, пресс, ноги.



## Зимние активности

В Altay Village Teletskoe есть место активностям и в зимнее время. Зимой на территории курорта заливается каток и гостям предлагается покататься на коньках и поиграть в хоккей или керлинг.

Гости могут взять напрокат лыжи и оценить специальную трассу, протяженностью 3 км, под названием «Таежная тропа» на территории курорта. Любителей горных лыж приглашаем прокатиться на горнолыжный курорт #TeletSki, расположенный в 9 км от отеля. Для посетителей подготовлены четыре трассы разной сложности длиной от 1000 до 5000 метров, с перепадом высот от 235 до 755 метров.



Бронирование:

8 800 444 1 444

reservation@altayvillage.com

Отдел продаж:

sales@altayvillage.com

Отдел маркетинга:

marketing@altayvillage.com

altayvillage.com

Адрес:

Россия, Республика Алтай,

Турочакский район,

пос. Артыбаш, озеро Телецкое