

# Источники энергии Необычные места для отдыха и занятий спортом

Альтернатива традиционному пляжному отдыху: термальные источники в Греции, кроссфит на Рублевке или спа в итальянском стиле в Ростове-на-Дону.

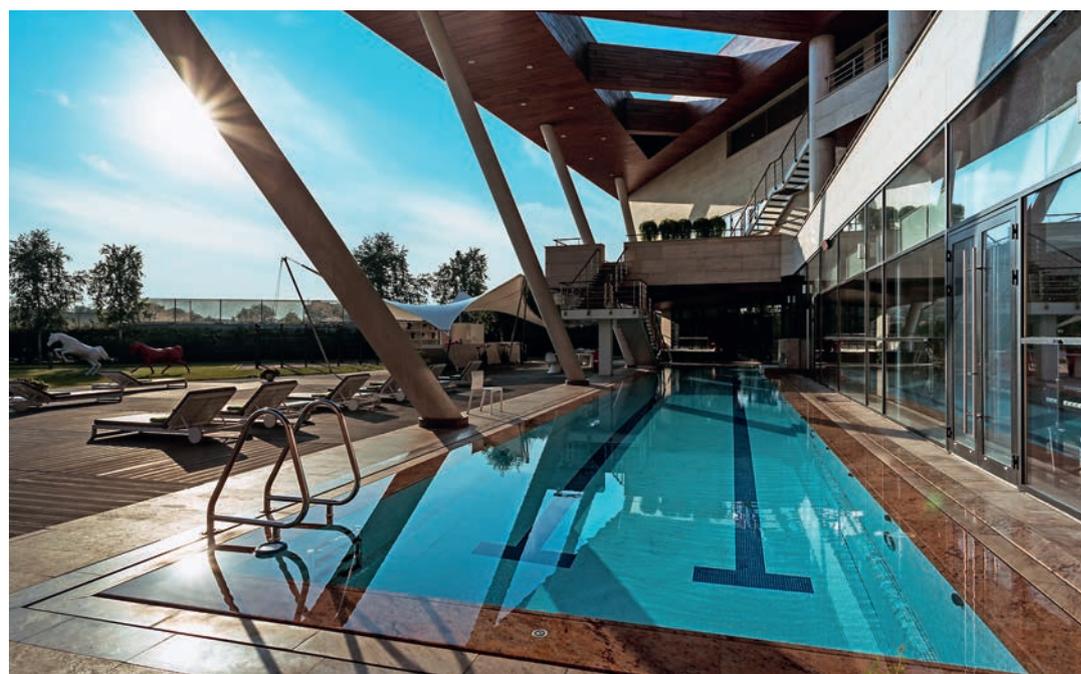
## Pride Wellness Club, Подмосковье

**15 МИНУТ** от МКАД по Рублево-Успенскому шоссе — и вы в коттеджном поселке «Жуковка-XXI». Здесь, в живописной пойме Москвы-реки, на территории 7 тыс. кв. м расположен Pride Wellness Club, открытый в 2011 году. Команда архитекторов во главе с Александром Асодовым спроектировала здание, похожее на птицу, раскинувшую крылья вдоль береговой линии. Сквозной проход соединяет две части клуба, а легкие навесы связывают открытое помещение с окружающим ландшафтом.

Со стороны реки к левому и правому крылу примыкают теннисные корты и спортивные площадки для занятий на свежем воздухе, а внутри разместились фитнес-центр, зона спа, детский клуб, ресторан и бассейн, перетекающий в чашу под открытым небом. Для оформления интерьеров выбраны спокойные оттенки и натуральные материалы — юрский мрамор и древесина. От других центров Pride Wellness Club отличает концепция закрытого семейного клуба. «Нам важны спокойствие и безопасность наших гостей, поэтому каждому, кто хочет вступить в клуб, необходимо пройти процедуру одобрения заявления. Повысить шанс на положительное решение поможет рекомендация других членов», — объясняет генеральный директор Pride Wellness Club Ксения Огиенко.

После вступления в клуб новые участники проходят функциональное тестирование. В зависимости от его результатов и пожеланий клиента разрабатывается план занятий. Выбор тренировок в Pride Wellness Club очень разнообразен: бокс и тхэквондо, танцевальные классы, горный велосипед и беговые лыжи, теннис, плавание и спортивная игра с полосой препятствий.

В тренажерный зал нужно записаться хотя бы для того, чтобы узнать, насколько современное оборудование делает тренировки интересными. К примеру, тренажеры имитируют занятие спор-



том в естественных условиях — PROSKI Simulator создает ощущения катания на горных лыжах. На тренажерах Life Fitness можно устраивать онлайн-соревнования с пользователями из разных стран, а во время пробежки вдохновляться красивыми беговыми маршрутами мира. В этом



году клуб внедрил систему мониторинга Muzone, отслеживающую в онлайн-режиме изменения пульса. Она контролирует темп занятия, поддерживает связь с тренером и поощряет участников процесса баллами.

Направление, которое постоянно развивается в Pride Wellness Club, — тренировки на открытом воздухе. Сейчас в клубе можно круглый год плавать в открытом бассейне, заниматься скандинавской ходьбой, кроссфитом, летом неспешно изучать асаны йоги, а зимой кататься на коньках и лыжах.

Огромный спа-центр Pride Beauty & Spa — настоящая гордость клуба. В термальном комплексе есть хаммам, римская терма и русская баня — прекрасный способ расслабиться после тренировок. Для оздоровительных процедур и косметологии работают 12 кабинетов, здесь представлен большой спектр услуг, включая спа-ритуалы, инъекции и аппаратные методики. Например, для борьбы с целлюлитом предназначен новый аппарат LPG-терапии Cellu M6 Alliance. Он одинаково хорошо справляется с жировыми отложениями в области подбородка, талии и зоны галифе. «Аппарат увеличивает содержание гиалуроновой кислоты в дерме, что уменьшает видимые морщины, улучшает четкость овала лица, снижает дряблость и выравнивает тон кожи», — отмечает косметолог Алена Мгеброва.

В меню процедур для лица в Pride Beauty & Spa представлены средства по уходу за кожей французской марки Anne Semonin, а также пилинг PRX-T, обновляющий верхний слой кожи, и аппарат фотоомоложения Ellipse, решающий проблемы мимических морщин и пигментации. Синдром хронической усталости здесь лечат с помощью нейроседативного (расслабляющего) массажа лица, предлагаются также ванны с экстрактами водорослей, виноградные обертывания. После процедур можно отправиться пить травяной чай в зону отдыха.

ДАРЬЯ КОЗАЧОК



ДЖАКУЗИ  
В ТЕРМАЛЬНОЙ  
ЗОНЕ КЛУБА