

# ЛІТО У СТИЛІ ФІТНЕС

Якщо вам набридли туристичні пропозиції "все включено", ця стаття саме для вас. Ми розповімо про модний нині відпочинок у стилі фітнес, що пропагує активний і здоровий спосіб життя. Обравши такий тур, ви гарантовано покращите здоров'я, досягнете омріяної стрункості й душевної рівноваги. Авіакомпанія МАУ здійснює регулярні рейси у країни з найкращими фітнес- та велнес-пропозиціями, тож ми переконані: відмінний сервіс на борту літака допоможе вам налаштуватись на незабутню відпустку

Текст: Наталія Майборода

# SUMMER IN FITNESS STYLE

If you are tired of these all-inclusive tourist offers, this feature is for you. Let us tell you about fitness vacations promoting a healthy and balanced lifestyle. Provided you choose such a trip, you're guaranteed to improve your health, get fit and find the serenity of mind you've always dreamt of. UIA offers regular flights to the countries which provide the very best fitness and wellness facilities, and we are sure our excellent in-flight service will help you get all geared up for a truly unforgettable vacation

By Nataliya Maiboroda







Ібіца – мекка для прихильників фітнес-відпочинку



Ibiza is a Mecca for aficionados of fitness tourism



Вранішня йога на курорті Bikini BootCamp на острові Ібіца  
Morning yoga at Bikini BootCamp on Ibiza

### Рівняйся, струнко!

Виявляється, Ібіца – не тільки модний молодіжний курорт із запальними вечірками, але й мекка для прихильників активного відпочинку. Саме тут знаходиться один із найкращих в Європі спеціалізованих фітнес-курортів – **Bikini BootCamp**, де в пошані спорт і здоровий спосіб життя. “Буткемпи” вже давно здобули популярність серед зірок шоу-бізнесу, які звикли проводити відпустку з максимальною користю. Так, перед початком пляжного сезону в таких фітнес-таборах своє тіло приводять в порядок Гвінет Пелтроу, Сінді Кроуфорд, Рене Зеллвегер, Кетрін Зета-Джонс та інші.

Звісно, задля досягнення стрункости доведеться докласти зусиль. Слід щодня прокидатись о сьомій ранку й проходити насичену фітнес-програму. Спочатку ваше сонне тіло розтягне інструктор з йоги, після чого вам запропонують легкий сніданок з низьким глікемічним індексом. Далі в програмі – велосипедна чи піша прогулянка в горах, після обіду – масаж, спа-процедури й басейн, а ввечері – силові тренування й легка вечеря з місцевих продуктів. Завершальним акордом перед сном стане вечірня танцювальна програма, де вас навчать основних рухів сальси й танцю живота.

Море й чисте повітря сонячного іспанського острова допоможуть швидко відновити гармонію розбалансованої від метушливого мегаполіса душі. Сприяють цьому і затишні номери, в яких забуваєш про всі стреси й дедлайни. До речі, для відпочинку у **Bikini BootCamp** вам не потрібно довго збирати валізи – достатньо взяти з собою зручну спортивну форму й кросівки.

Шестиденне перебування в **Bikini BootCamp** коштує від \$2281 і включає проживання, харчування, два масажі, екскурсії, всі фітнес-заняття тощо. І якщо вам скажуть, що Ібіца – це лише осередок молодіжного руху, не вірте! Вона є ідеальним місцем для досягнення гармонії душі й тіла.

[www.bikinibootcamp.com](http://www.bikinibootcamp.com)

### Секрети довголіття

Анрі Шено, шанований італійський лікар-натуропат з більш як сорокарічним стажем, певен, що людина може прожити до 125 років. Така тривалість життя “записана” в нашому генетичному коді, проте щоденні стреси й неправильне харчування перешкоджають виконанню закладеної природою програми. Саме з передчасним старінням борються в оздоровчому центрі “**Еспас Анрі Шено**” в курортному містечку



Оздоровчий центр “Еспас Анрі Шено” в містечку Мерано  
Espace Henri Chenot in the resort town of Merano

### Dress! Attention!

Ibiza turns out to be not only a fancy party resort, but also a mecca for those preferring active recreation. This is where **Bikini BootCamp**, one of Europe’s best fitness resorts, is situated. Bootcamps are especially popular with celebrities who want to do-it-all in their holidays. Gwyneth Paltrow, Cindy Crawford, Renée Zellweger, Catherine Zeta-Jones and more tone up in such camps before the beginning of the skimpy clothes and bikini wearing summer season.

Of course, it takes a certain amount of effort to keep fit. You’ll have to wake up at 7am every day and follow a packed fitness programme. First, a yoga instructor will stretch your weary body, and then you’ll have a light breakfast with a low glycaemic index. Next, there comes cycling or walking in the mountains, and after lunch you’ll have a massage, spa procedures and do some brief lounging by the pool; muscle-strengthening exercises and a light dinner of local products await you in the evening. Finally, before going to sleep, you’ll be invited for a dancing programme, where you’ll learn some salsa and bellydance moves.

The sea and fresh air of the sunny Spanish island will help you swiftly restore the harmony of your soul, which becomes misaligned by the hustle and bustle of everyday life. Cosy hotel rooms also contribute to your composure, making you forget about stress and deadlines. Another convenience is that you don’t have to pack an enormous suitcase before visiting **Bikini BootCamp**, all you need is a tracksuit and a pair of trainers.

Six days in **Bikini BootCamp** costs \$2,281; accommodation, meals, two massage sessions, excursions, all fitness lessons and much more is included. So if someone says that Ibiza is just a party destination, don’t believe it! It is also the perfect place to achieve harmony of body and soul.

[www.bikinibootcamp.com](http://www.bikinibootcamp.com)

### Secrets of Longevity

Henri Chenot, a celebrated Italian naturopath with more than forty years service, is sure that human life can last up to 125 years. This duration is “recorded” into our genetic code. However, everyday stress and improper diet interfere with the realisation of nature’s programme. Premature ageing is the main research subject of the **Espace Henri Chenot** health centre in Merano, which perches itself in an Alpine valley in northern Italy. Espace Henri Chenot opened in the beginning of the 1990s, at the gorgeous five-star **Palace Merano** hotel situated in ancient **Palace Castel Maur**, built at the end of the 13<sup>th</sup> century. An annual course of treatment in this Italian wellness centre has become a tradition among many world famous celebrities.

The principles of Henri Chenot are incarnated into biontology – a doctrine that combines modern scientific research with thousand-year-old traditions of Chinese medicine. It is based on proper diet, healthy lifestyle and usage of natural medicine. If you’re keen to arrest the pace of ageing, lose weight, escape stress and insomnia, or simply improve your physical and emotional state, look no further, this place is just what you need.

As soon as you arrive, a medical brigade tests your health by questionnaire, diligent examination (from scanning of bone structure to hormonal



Меню “біолайт”  
A biolight menu



Прийом лікаря на курорті Longevity Wellness Resort

A medical check at the Longevity Wellness Resort

## EUROPE’S BEST FITNESS RESORTS

### SHA WELLNESS CLINIC

Alicante, Spain

[www.shawellnessclinic.com](http://www.shawellnessclinic.com)

This Spanish wellness clinic promotes the principals of macrobiotics – a lifestyle the objective of which is the achievement of inner harmony and close unity with nature. A macrobiotic diet provides a low amount of fat and a great number of cellulose in each ration, based on organic vegetables and wholegrain products. As a result, you have your body cleaned and lose weight in a way conducive to physical and mental health.

### LONGEVITY WELLNESS RESORT

Algarve, Portugal

[www.longevitywellnessresort.com](http://www.longevitywellnessresort.com)

The first medical spa in the country co-works exclusively with La Clinique de Paris, and takes care of the whole body. Having examined the patient, the specialists of this five-star wellness resort then develop an individual programme of health improvement and the retention of youthfulness. Guests are invited to spacious apartments in the eco-hotel and beneficial physiotherapeutic procedures.

### FONTEVERDESIPA

Tuscany, Italy

[www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)

The true zest of this spa centre in Toscana is its delicious and healthy food, unforgettable landscapes behind the window, and curative thermal springs, where in days of yore ancient Etruscans and Romans did their own revitalising. The exclusive resort, built in 1607 by **Ferdinando de’ Medici**, Grand Duke of Tuscany, will also take care of your precious pets. The current owner of the spa centre, being a true friend of animals, even built a mini swimming pool especially for them!





Спеціалісти іспанської клініки Sha Wellness  
Doctors of the Sha Wellness Clinic in Spain



Легкий сніданок на курорті Kaliyoga  
A light breakfast at Kaliyoga

➤ Мерано, що примостилося в затишній альпійській долині на півночі Італії. “Еспас Анрі Шено” було відкрито на початку 1990-х у п’ятизірковому готелі “Палас Мерано”, що розмістився в старовинному палаці “Кастель Маур”, зведеному наприкінці XIII століття. Щорічний курс лікування в цьому італійському велнес-центрі став шанованою традицією для багатьох світових знаменитостей.

Принципи Анрі Шено втілені у біонтології – вчені, що поєднує новітні наукові розробки з тисячолітніми традиціями китайської медицини. Його “три кити” – правильне харчування, здоровий спосіб життя і вживання натуральних ліків. Якщо ви прагнете уповільнити процес старіння, скинути зайву вагу, позбутися стресу й безсоння або ж просто покращити свій психоемоційний стан – кращого місця для відпочинку годі шукати.

По прибутті до центру медична бригада виконає точний аналіз здоров’я на основі анкетування, ретельний медичний огляд (від сканування кісткової структури до визначення гормонального профілю) та біоенергетичний контроль (визначення ступеня ефективності життєво важливих енергетичних потоків в організмі). Після цього вам пропишуть лікувальні процедури, покликані збалансувати потік енергії в організмі: оздоровчі ванни, грязьові аплікації, вакуумний масаж, обмотування водоростями, стимуляція внутрішніх органів слабким струмом тощо.

Спеціально для вас буде розроблено персональну енергетичну дієту, що складається зі здорових і легких страв середземноморської кухні, які завдяки вмісту гіпоалергенних продуктів рослинного походження, приготованих без солі й насичених жирів, глибоко очищують тканини. А в школі здорової кулінарії вас навчать готувати такі страви на власній кухні.

Крім основної програми, в “Еспас Анрі Шено” проводять заняття з пілатесу, аквааеробіки, скандинавської ходи тощо. У вільний від велнес-процедур час радимо поблукати околицями міста Мерано, куди, до слова, часто навідувалася австрійська імператриця Сіссі.

Гості готелю, які сумлінно виконують всі настанови, втрачають до 4-6 кг за тиждень. За індивідуальний підхід та унікальну шестиденну програму довголіття доведеться викласти близько €2700, плюс €250 за обов’язковий медичний огляд. Лікарі запевняють, що при виконанні всіх рекомендацій ви довго почуватиметесь сильним і бадьорим.

[www.palace.it](http://www.palace.it), [www.henrichenot.com](http://www.henrichenot.com)

### У пошуках рівноваги

Якщо ви не знаєте, що “привітання сонця”, “лев” та “воїн” – це пози йоги, то вам сюди. Якщо з легкістю можете відрізнити шванасану від уттасанасани – вам теж сюди, до іспанського курорту **Kaliyoga**. Він потрапив до нашого поля зору завдяки наявності ідеальних умов для досягнення гармонії душі й тіла. У Kaliyoga завдяки активній практиці йоги ви забудете про всі щоденні клопоти й навчитесь дослухатись до потреб свого організму.

Комплекс, розрахований на п’ятнадцять гостей, розкинувся на два гектари серед андалузських садів біля підніжжя гір Сьєрра Невада. Віддаленість курорту від

## НАЙКРАЩІ ФІТНЕС-КУРОРТИ ЄВРОПИ

### NU BEGINNINGS BOOT CAMP

Девон, Великобританія  
[www.nubeginnings.co.uk](http://www.nubeginnings.co.uk)

У маєтку на півночі девонського узбережжя гості займаються йогою та пілатесом, пітніють у спортзалі й вивчають місцеві цікавинки пішки чи верхи. Самодисципліна, фізичне тренування й дотримання режиму здорового харчування – запорука ідеальної фігури й самопочуття. Комплекс спеціальних вправ та спа-процедури допоможуть досягти стрункості й поліпшити здоров’я.

### CAMP BICHE

Лозерт, Франція  
[www.campbiche.com](http://www.campbiche.com)

До семиденної програми французького “буткемпу” входять піші прогулянки, інтенсивна зарядка, активні розваги, місцеве вино та їжа. Апетит французи радять наганяти фізичними вправами та кількогодинними прогулянками на свіжому повітрі. Чудовий спосіб позбутись кількох лишніх кілограмів без жодного насилля над собою!

### HOTEL VITZNAUERHOF

Вітцнау, Швейцарія  
[www.vitznauerhof.ch](http://www.vitznauerhof.ch)

Спеціалісти спа-центру цього п’ятизіркового готелю працюють на унікальних фітопрепаратах Filorga Professional, які вже понад 30 років використовуються в косметології й пластичній хірургії. До послуг клієнтів – широкий вибір косметологічних послуг, консультації дерматолога та дієтолога, а також розгорнутий аналіз крові, на базі якого фахівці підбирають комплекс харчових добавок для підтримання краси протягом року.

## EUROPE’S BEST FITNESS RESORTS

### NU BEGINNINGS BOOT CAMP

Devon, Great Britain  
[www.nubeginnings.co.uk](http://www.nubeginnings.co.uk)

In a mansion situated in the north of the Devon coast, guests practice yoga and pilates, sweat in the gym and get to know local peculiarities afoot or astride. Self-discipline, physical training and following a healthy diet are the pledges for a perfect body and overall wellbeing. A combination of special exercises and spa-procedures will help you keep fit and improve your health.

### CAMP BICHE

Lauzerte, France  
[www.campbiche.com](http://www.campbiche.com)

This seven-day long programme of the French-style “bootcamp” includes walks, intensive exercise, active recreation, local wines and food. They advise you to work up an appetite by physical training and long walks in fresh air. It’s one good way to lose weight without any constraint!

### HOTEL VITZNAUERHOF

Vitznau, Switzerland  
[www.vitznauerhof.ch](http://www.vitznauerhof.ch)

The specialists of the spa centre in this five-star hotel work with unique Filorga Professional phytomedicine, used in cosmetology and plastic surgery for more than 30 years now. Clients are offered a wide range of cosmetic services, dermatologist and dietician advice, along with a detailed blood test. The latter is used to select a complex of dietary supplements to maintain your beauty throughout the year.

Гості велнес-клініки Sha Wellness досягають стрункості з користю для фізичного й душевного здоров’я



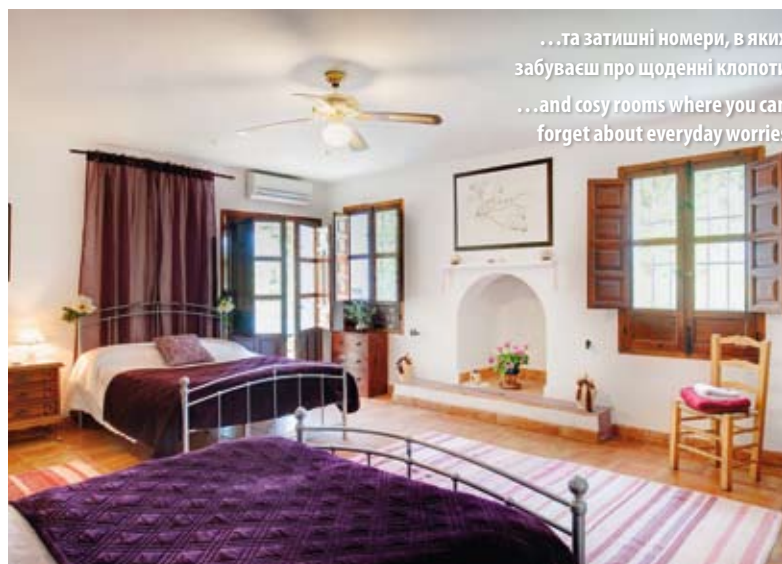
Both physical and emotional health benefit while getting fit at the Sha Wellness Clinic

Відновленню душевної рівноваги на курорті Kaliyoga сприяє йога...

Helping restore your inner balance at Kaliyoga is yoga...



...та затишні номери, в яких забуваєш про щоденні клопоти... and cosy rooms where you can forget about everyday worries



panel detection) and bio-energetic control (determination of how efficiently life-important energetic flows are working in your body). After that, you’ll be prescribed treatment procedures designed to balance energy fluxes in the body: health-improving baths, mud application, vacuum massages, seaweed wrapping, viscus stimulation with weak current and more are also in store.

Every client is given an individual energetic diet consisting of healthy and light dishes of Mediterranean cuisine, which deeply purify the tissues due to the content of phytochemical products – cooked without salt or saturated fat. The local culinary school will even teach you to cook such meals on your own. Espace Henri Chenot also offers pilates, aqua-aerobics, Nordic Walking etc. When you’re on a break between your wellness procedures, go for a walk about the Merano outskirts, where the Austrian Empress Sissi loved to spend her time.

Those guests of the hotel who diligently follow all the prescriptions will lose 4-6 kilos per week. For an individual approach and unique six-day programme, they charge about €2,700 and an additional €250 for the medical examination. The doctors assure you that after these procedures, you’ll feel infinitely stronger and more cheerful.

[www.palace.it](http://www.palace.it), [www.henrichenot.com](http://www.henrichenot.com)

### Looking for Balance

In case you don’t know that “sun salutation”, “lion” and “warrior” are yoga asanas, welcome! If it’s easy for you to tell shvanasana from uttanasana, it’s the same thing here – visit the Spanish retreat centre, **Kaliyoga**. We discovered this place because of its perfect conditions for achieving harmony of body and soul. Practicing active yoga at Kaliyoga, you’ll forget all about your daily routine and learn to listen to the needs of your body.

The retreat, intended for 15 guests at a time, is situated on two hectares of Andalusian countryside in the foothills of the Sierra Nevada Mountains. Although not too far





Йога – обов'язковий пункт програми більшості фітнес-курортів  
Yoga is a must at most fitness resorts



...та інших процедур для тіла  
...and a wide range of body treatments



У клініці Sha Wellness пропонують близько 20 видів масажу...  
At the Sha Wellness, you'll be treated to about 20 types of massage...

➤ “туристичного” узбережжя Середземного моря допомагає повністю розслабитись і злитись з природою.

У Kaliyoga сповідують принципи класичної динамічної йоги. Заняття тривають близько двох годин, вранці та ввечері. Спочатку гостей розігрівають дихальними вправами й асанами – позами, покликаними відновити здоров'я й покращити самопочуття, гнучкість тіла й життєву енергію. Потім заспокоюють медитацією й розповідають про філософію йоги. Жодних зайвих навантажень, адже головне – спокій на душі і в голові. А для цього новачкам слід насамперед навчитись головного завдання йоги – бути думками “тут і зараз”.

Після активних занять на вас чекатиме винагорода у вигляді легкого сніданку, що складається з фруктових салатів, домашніх йогуртів, фрешів та смузі. А на обід та вечерю вам подадуть збалансовані вегетаріанські страви.

У післяобідню пору можна замовити оздоровчі процедури, взяти участь у мастер-класі, прогулятись верхи, позасмагати на пляжі або ж просто відпочити на території курорту. Радимо також скористатися близькістю до Гранади й ознайомитися зі скарбами цього іспанського міста.

Тиждень перебування на курорті у високий сезон коштує від €820 на особу і включає проживання, два заняття з йоги на день, триразове харчування, а також можливість користуватися сауною, гарячими джерелами й басейном. Групові воркшопи й оздоровчі процедури оплачуються окремо.

[www.kaliyoga.com](http://www.kaliyoga.com)

➤ from the coast of the Mediterranean Sea, the resort creates the ideal atmosphere of relaxation and union with nature.

Kaliyoga epitomises the principles of relaxing dynamic yoga. Morning and evening lessons last for approximately two hours. At first guests are warmed up with breathing exercises and asanas – poses designed to restore health and improve well-being, flexibility of body and life energy. Afterwards, participants are soothed with meditation and told all about yoga philosophy. No extra burden, tranquility of mind and soul are first and foremost. To reach it, newcomers must simply learn to be “right here and right now” in spirit and soul.

Having finished active lessons, you'll be indulged with a healthy breakfast of fresh fruit salads and homemade yoghurts, freshly squeezed juices and smoothies. For lunch and dinner, you'll be offered a balanced and tasty selection of vegetarian cuisine. After lunch, you can enjoy holistic therapies, take part in a workshop, go for a horse ride, visit Granada, spend the day at the beach or simply relax in the beautiful grounds of Kaliyoga.

The price for a six day-long stay at the retreat starts from €820 per person in high season, and includes accommodation, two yoga lessons, three meals a day, use of the sauna, hot tub and swimming-pool. Group workshops and holistic therapies are at an extra charge.

[www.kaliyoga.com](http://www.kaliyoga.com)

## ЯК ДІСТАТИСЯ

MAU пропонує щоденні рейси з Києва до Мадрида та чотири рейси на тиждень з Києва до Барселони; щоденні рейси з Києва до Рима та шість рейсів на тиждень з Києва до Мілана; три рейси на тиждень з Києва до Лісабона; до двох щоденних рейсів з Києва до Лондона; три щоденних рейси з Києва до Парижа; щоденні рейси з Києва до Цюриха та п'ять рейсів на тиждень з Києва до Женеви.

## GETTING THERE

UIA offers daily flights from Kiev to Madrid and four flights a week from Kiev to Barcelona; daily flights from Kiev to Rome and six flights a week from Kiev to Milan; three flights a week from Kiev to Lisbon; up to two daily flights from Kiev to London; three daily flights from Kiev to Paris; daily flights from Kiev to Zurich and five flights a week from Kiev to Geneva.