

# В лагерь

## с родителями

**Детские каникулы нужно планировать заранее. Решить, чем вы будете заниматься, подобрать подходящее место. В семейный лагерь Family Club в Трускавце надо ехать всем: мальчишкам, девчонкам, а также их родителям.**



Маленькие гости в восторге от уроков рисования.



Живописный Трускавец создан для прогулок. Изучать достопримечательности можно, катаясь на велосипедах или на самой настоящей карете.



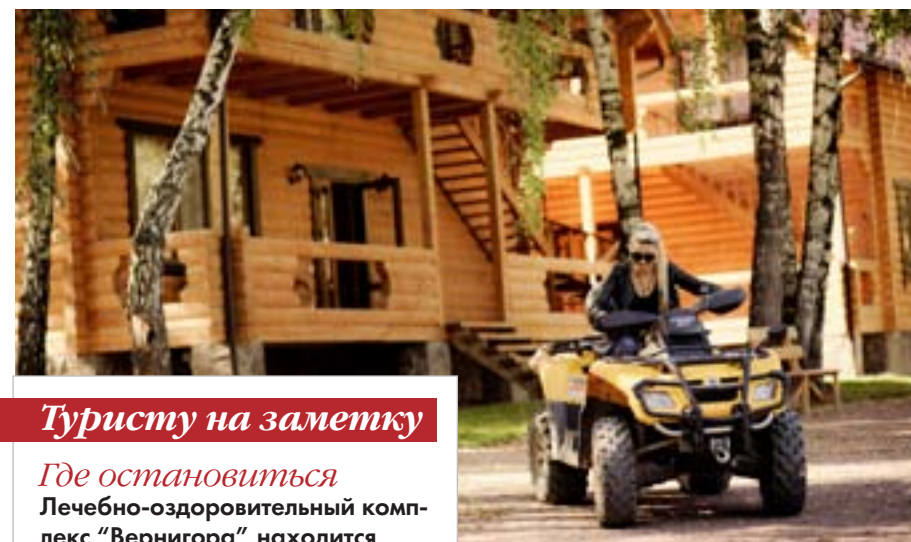
В мини-клубе даже самым маленьким подберут занятия по интересам.

**М**ожно, конечно, отправиться честным семейством и на самый обычный курорт. Но гораздо лучше делегировать полномочия по развлечению детей специалистам. Пусть это теперь будет их "головная боль". Для себя же оставить более приятные занятия — приобщаться к здоровому образу жизни, укреплять семейные отношения, подсматривать приемы воспитания гармоничной личности. Поверьте, это весьма увлекательно и полезно.

### Гармония разума, тела и души

Воспитатели *Family Club* небезосновательно полагают: то, что увлечет шестилетнего малыша, вряд ли заинтересует подростка. И организуют досуг в соответствии с психологией возраста. Уроки рисования и лепки для самых юных, для детей постарше — театральное мастерство и кулинария. Главное, чтобы было увлекательно всем. Даже английский язык приглашенные из Британии педагоги преподают в игровой форме. Не удивляйтесь, если ваше чадо вдруг заговорит без акцента на языке Шекспира, да еще срисует неожиданной прибавкой в росте. Тренеры знают, какие виды нагрузок необходимы юному организму. Знают они и то, как удержать непостоянное детское внимание. Вы это почувствуете в первый же день, когда на утреннюю гимнастику ваше чадо не только само охотно поднимется пораньше, но еще и вас растолкает. Для девочек — танцы, акробатика, упражнения на гибкость, для мальчиков — командные игры и восточные единоборства. План занятий разрабатывался лично Екатериной Серебрянской, экспертом в области спорта и здорового образа жизни. Еще одна важная деталь, которую не грех подсмотреть, — детское меню. В совершенстве изучив вкусы юных гурманов, повара сделали открытие: чтобы заставить ребенка съесть что-нибудь полезное, внешний вид блюда должен приводить его в восторг.

### Трускавецкие воды лечат, а воздух омолаживает



#### Туристу на заметку

**Где остановиться**  
Лечебно-оздоровительный комплекс "Вернигора" находится в лесопарковой зоне Трускавца. Здесь есть медицинский и спа-центр, фито-бар, различные виды бань и активити.  
[www.vernygora.com](http://www.vernygora.com).  
Расписание смен, программы, экскурсии для детей и взрослых можно посмотреть на [www.cita.com.ua](http://www.cita.com.ua)

Хаммам, соляная комната или криосауна? Каждый день новая процедура красоты.



На занятия с Екатериной Серебрянской дети спешат с удовольствием.

### Только для взрослых

Возможно, вы не захотите отставать от своих чад и решите освоить английский. Взять уроки танца живота или латины, а приобретенные навыки продемонстрировать вечером на дискотеке. И удивиться, откуда берутся силы танцевать всю ночь напролет. Здесь все способствует оздоровлению: целебный предгорный климат, положительные эмоции, органические продукты, которые регулярно поставляют из окрестных деревень трудолюбивые местные жители. Шеф-повар почтет за честь приготовить и что-нибудь низкокалорийное, и ваше любимое лакомство. Не волнуйтесь, прибавка в весе не грозит: обмен веществ отрегулируют минеральные воды. Всего их в Трускавце около четырнадцати, а на территории курорта есть даже собственный бьювет. Но я рекомендую освободившееся от "дрессировки" время посвятить совершенствованию фигуры. Методика "Экспресс-похудения" стара как мир, но эффективна: это сбалансированное питание и физическая активность. Чередуйте пилатес, аквааэробика и йогу, гуляйте, играйте в волейбол. Командные игры и турпоходы укрепляют не только мышцы, но и семейные отношения. ♥

Алена НЕВА  
Благодарим за помощь в подготовке материала туристическую компанию СІТА.

Полезная информация на с. ???.