ШАГ 1

+7 (8793) 333 830



Верхняя Балкария

Эльбрус

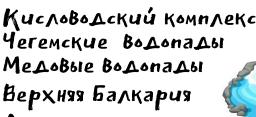
Архыз

Бермамыт

Даргавс

Цейское ущелье Горная Ингушетия

YAAY Tay







Конная прогулка Терский конезавод **Дельфинарий** Казачье подворье



СВ. Феодосий Кавказский Мощи СВ. Матроны Два монастыря Храмовый комплекс Архыз



Γολμβοε οзερο Суворовские бани Верхняя Балкария Цейское ущелье Жемчужина Қавқаза Пятигорск, Ессентуки, Железноводск Кисловодск 4 города Грозный Нальчик + ШАТО ΚυςλοβοΔεκυύ κομηλεκο

ШАГ 2



Пятигорск Ессентуки Железноводск Кисловодск Чегемские водопады Медовые водопады Жемчужина Кавказа Суворовские бани

4 000 F

Конная прогулка Дельфинарий Казачье подворье Терский конезавод Св. Феодосий Кавказский Мощи Св. Матроны Два монастыря Храмовый комплекс

N BBB P

Верхняя Балкария Цейское ущелье Даргавс У города Уллу Тау Голувое озеро Кисловодский комплекс Домбай Нальчик + ШАТО Эльбрус Архыз

Грозный
Горная Ингушетия
Бермамыт
Джилы-Су
о. Гижгит

до **3 500** р

ШАГ 3

+7 (8793) 333 830

Дополнительные своры оплачиваются на месте гиду

```
Архыз До 500 р.
Верхняя Балкария До 200 р.
Горная Ингушетия 🕰 850 р.
Грозный до 500 р.
DapraBc Δo 250 p.
Дельфинарий до 850 р.
Домбай До 1600 р.
Жемчужина Қавқаза 🕰 500 р.
Казачье подворье до 800 р.
ΚυζλοβοΔεκυύ κομπλεκε Δο 60 p.
Конная прогулка до 500 р.
Медовые водопады до 60 р.
Нальчик + ШАТО До 300 р.
Суворовские бани до 550 р.
Терский конезавод до 250 р.
Цейское ущелье до 600 р.
Эльбрус До 2450 р.
```

ШАГ 4



Противопоказания ДЛЯ купания

В термальных источниках:

Наличие простуды или гриппа; Онкологические заболевания; Кожные заболевания (герпес);

Беременные (в определенный период) и дети до полутора лет; Тяжелые заболевания сердца (ишемия, стенокардия) и повышенное давление.

Если Ваш врач не видит оснований для того, чтобы запретить процедуры в термальных источниках, тогда смело окунайтесь!



Особенность высокогорья — чем выше горы, тем выше Давление. Это связано с кислородным голоданием

Страдающим гипертонией и заболеваниями сердечнососудистой системы, длительное нахождение на большой высоте (от 3000-3500 м. над у.м.) строго противопоказано. Беременным женщинам и подросткам пребывание на высокогорье также способно нанести большой вред.

Пейте горный чай, кушайте калорийную пищу, увлажняйте кожу, дышите глубже!

Ходьва полезна!

Экскурсии где мы ходим пешком - Верхняя Балкария, Горная Ингушетия, Уллу-Тау, Цейское ущелье, 4 города, Джилы-Су.

Хотите жить 100 лет — ходите пешком!

