

# КАК ВЫБРАТЬ ЭКСКУРСИЮ

ТУРАГЕНТСТВО  
DISCOVERY

+7 (8793) 333 830

## ШАГ 1

Домбай  
Верхняя Балкария  
Эльбрус  
Архыз  
Бермамыт  
Даргавс  
Цейское ущелье  
Горная Ингушетия  
Уллу Тау



Кисловодский комплекс  
Чегемские водопады  
Медовые водопады  
Верхняя Балкария  
Джилы-Су



Конная прогулка  
Терский конезавод  
Дельфинарий  
Казачье подворье

св. Феодосий Кавказский  
Могила св. Матроны  
Два монастыря  
Храмовый комплекс  
Архыз



Голубое озеро  
Суворовские бани  
Верхняя Балкария  
Цейское ущелье  
Жемчужина Кавказа

Пятигорск, Ессентуки, Железноводск  
Кисловодск  
4 города  
Грозный  
Нальчик + ШАТО  
Кисловодский комплекс



# КАК ВЫБРАТЬ ЭКСКУРСИЮ

ШАГ 2



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

до  
1 000 Р

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

до  
2 000 Р

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

Грозный  
Горная Ингушетия  
Бермамыт  
Джилы-Су  
о. Гижгит

до  
3 500 Р

# КАК ВЫБРАТЬ ЭКСКУРСИЮ

ТУРАГЕНТСТВО  
DISCOVERY

+7 (8793) 333 830

## ШАГ 3

Дополнительные сборы  
оплачиваются на месте гида

- Архыз до 500 р.
- Верхняя Балкария до 200 р.
- Горная Ингушетия до 850 р.
- Грозный до 500 р.
- Даргавс до 250 р.
- Дельфинарий до 850 р.
- Домбай до 1600 р.
- Жемчужина Кавказа до 500 р.
- Казачье подворье до 800 р.
- Кисловодский комплекс до 60 р.
- 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.

# КАК ВЫБРАТЬ ЭКСКУРСИЮ

## 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 сердечно-сосудистой 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!*

### Ходьба полезна!

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

*Хотите жить 100 лет – ходите пешком!*

