



OASIS
APARTMENTS

ЕСЛИ ВЫБИРАЕШЬ, ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!

ELDORADO PREMIUM



OASIS

022 87 00 00 | STR. BOGDAN VOIEVOD, 1 | WWW.OASIS-APARTMENTS.MD



AQUATERRA

Summer 2019

lifestyle

AQUATERRA lifestyle | Summer 2019



CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL DAUNEAZA SANATATII DVS.



TIMBRUS[®]
PURCARI ESTATE

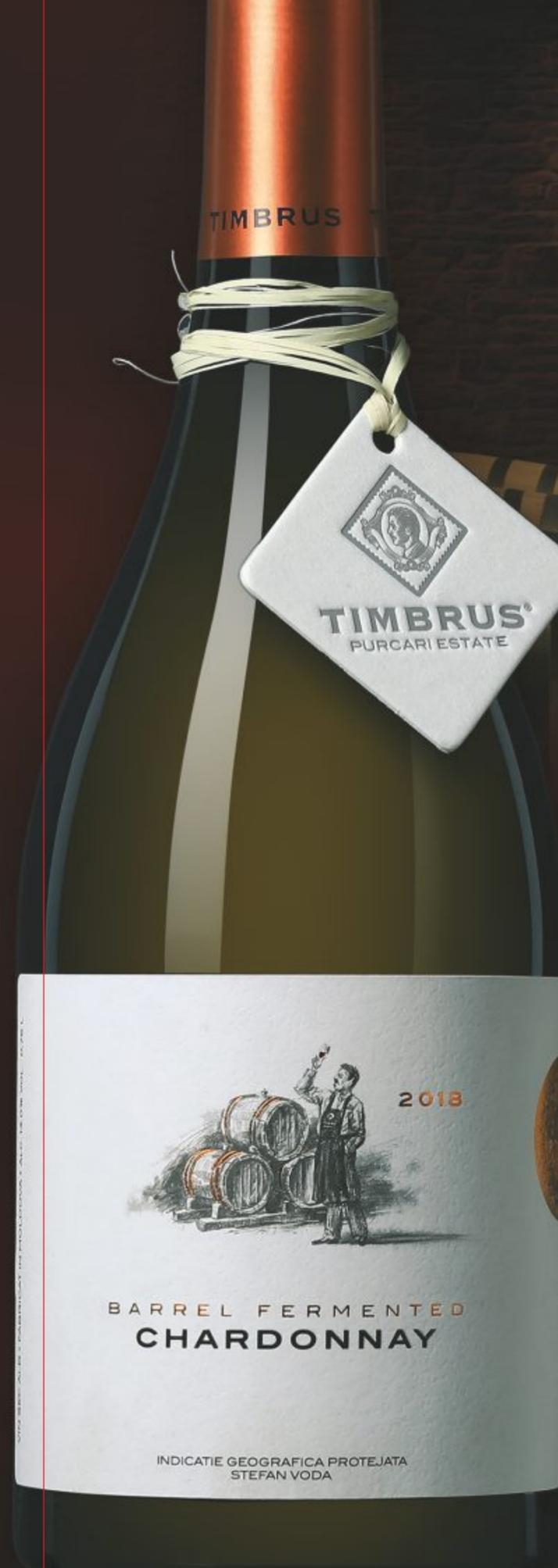
BARREL FERMENTED
CHARDONNAY 2018

Enologist Reserve

LIMITED EDITION

OAK AGED
2500
BOTTLES

WWW.TIMBRUS.COM



ОТ АВТОРА

ВИНА TIMBRUS ИЗ СЕРИИ *Enologist Reserve* - ЭТО ВСЕГДА ОСОБЫЕ ВИНА, КОТОРЫЕ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И ФИЛОСОФИЮ ВИНОДЕЛА, СОЗДАТЬ АВТОРСКИЙ, ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ С НЕПОВТОРИМЫМ ХАРАКТЕРОМ. «ИЗЫСКАННЫЙ» - САМОЕ ТОЧНОЕ СЛОВО, КОТОРОЕ ОПИСЫВАЕТ НАШЕ CHARDONNAY.

Наслаждайтесь.....

Manuel Ortiz
МАНУЭЛЬ ОРТИЗ
ЭНОЛОГ «TIMBRUS»

INDICATIE GEOGRAFICA PROTEJATA
STEFAN VODA



KHORSTAN
SAILING

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ НА ПАРУСНЫХ ЯХТАХ



ИТАЛИЯ



ФРАНЦИЯ



ГРЕЦИЯ



ХОРВАТИЯ



ЧЕРНОГОРИЯ



САРДИНИЯ



МАЛЬТА

KHORSTAN-SAILING.COM
+38 096 201 32 38



*Rooftop Wedding
Extravaganza*

Intimate wedding ceremonies in urban elegance,
style and substance, over skyline views.



Zaxi Champagne & Music Rooftop Terrace | 9th floor Radisson Blu Leograd Hotel | +373 78 201-210 | www.zaxi.md

Лето 2019 | Vară 2019 | Summer 2019

AQUA
TERRA

lifestyle EDITORIAL BOARD

Главный редактор
ОЛЬГА ИФТОДИЙ

Менеджер проектов
НАТАЛЬЯ ОНОФРЕЙ

Над номером работали:
НАТАЛЬЯ ДУХЛИКЕР
ВИКТОРИЯ ЦУРКАН

Журналист
КРИСТИНА ЦУРКАН

Фотограф
ЕЛЕНА ГОРОШКА
РОМАН ДУЛЧЕ
КРИСТИ БУТУЧЕГ
ШАТОВА НАТАЛЬЯ

Redactor șef
OLGA IFTODII

Manager de proiect
NATALIA ONOFREI

Editori
NATALIA DUHLICHER
VICTORIA ȚURCAN

Jurnalist
CRISTINA ȚURCAN

Fotografi
ELENA GOROSHK
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCEC
NATALIA SHATOVA

Editor in chief
OLGA IFTODII

Project manager
NATALIA ONOFREI

Editors
NATALIA DUHLICHER
VICTORIA ȚURCAN

Journalist
CRISTINA ȚURCAN

Photography
ELENA GOROSHK
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCEC
NATALIA SHATOVA

Design Studio COLORIA
tel.: /+373 22/ 00 99 09
www.coloria.md



Содержание

CONȚINUTUL | CONTENTS

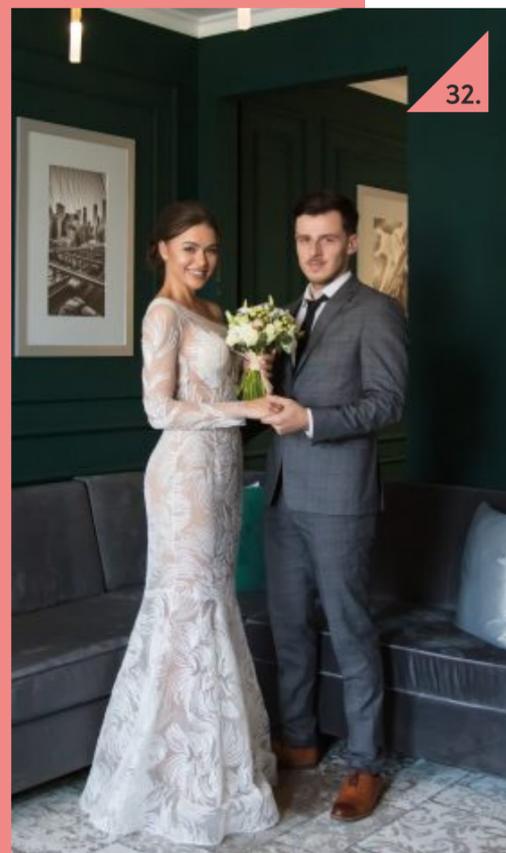
10 AQUATERRA
PHOTO PROJECT
AQUATERRA TOP 5 ENVIABLE BRIDES

86 AQUATERRA
CHAMPIONS

38 AQUATERRA
PEOPLE
38 OLEG CRETUL
80 ELENA BREZGUNOVA

46 FASHION

64 AQUATERRA KIDS
SPORT SCHOOL



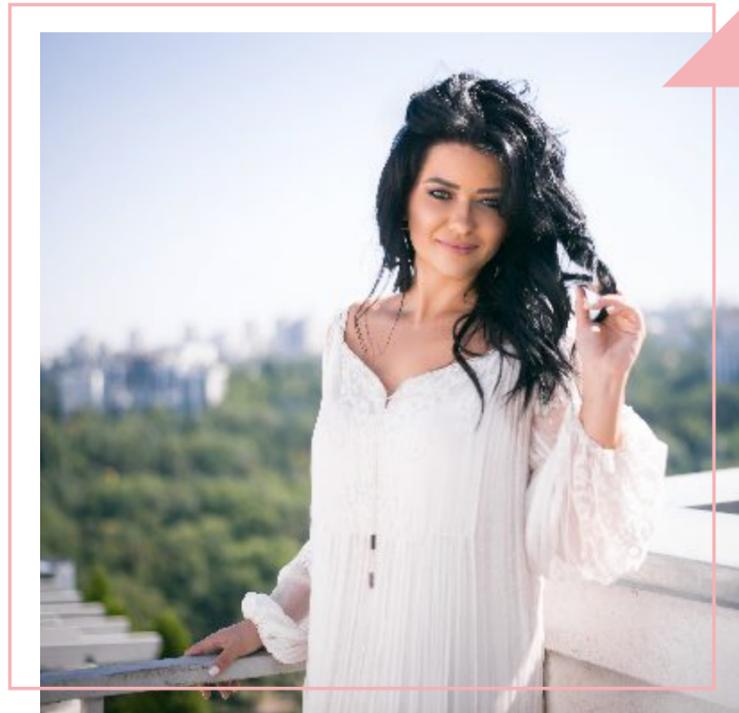
100 BEAUTY & WELLNESS
100 TOP 8 SUMMER PRODUCTS
106 AQUATERRA LASER & ESTHETIC CENTRE
112 AQUATERRA BEAUTY CIOCANA

58 AQUATERRA
COACHES
80 CRISTINA FILIP – DETOX 14
70 DMITRII COROTAS
58 ELENA AXANII

32 AQUATERRA
RECOMMENDS
32 HOTEL & SPA
118 OASIS

124 AQUATERRA
LIFE





Слово Редактора

Лето – это маленькая жизнь. Как мантру, мы повторяем эти слова из года в год, как только из-за надоевших за зиму серых туч появится неуверенный еще луч солнца и осветит начавшие подсыхать тротуары. И как нам хочется, чтобы солнце светило, не останавливаясь весь май, а потом все лето и желательно до самого ноября, откусив от зимы как можно больший кусок. Все оживает. Люди начинают двигаться быстрее. Решения принимаются легче. Обедать, ужинать и встречаться по работе хочется только на террасах. Выходные проводить в Одессе. Вечера коротать на балконах. Афиша заполняется бесконечной чередой событий – значимых и не очень. Открытые концерты и закрытые вечеринки. Летние фестивали. Их много. Но самый главный летний праздник будет 15 августа на годовщине нашего клуба. Нам 5 лет, это не много и не мало, но мы уже уверенно стоим на ногах и диктуем тенденции современному городу.

В Кишиневе лето – это период красивых и роскошных свадеб, по этому поводу мы подготовили красивый проект для Вас - Top 5 завидных невест нашего клуба. Волшебство кроется в деталях. Поэтому в процессе организации данной съемки каждый отдельный её элемент рассматривался как кусочек одного большого пазла. Вроде бы он такой маленький, но без него окончательная картина уже не будет завершенной и идеальной. Надеемся, что каждая из 5-ти удивительных девушек этим летом найдет свою вторую половинку.

«Лето – это маленькая жизнь», – поется в известной песне, и каждый из нас стремится сделать эту жизнь незабываемой. Мы ждем лета с самого Нового года, планируем отпуск, мечтаем о путешествиях, теплом солнышке и свежих фруктах, но не успеешь оглянуться, как июльская жара переходит в звездную прохладу августовских ночей, за которыми непременно последуют туманные сентябрьские рассветы.

Мы понимаем, что лето нельзя вернуть, зато его можно сохранить для себя – зафиксировать в фотографиях и запомнить. Красивых Вам фотографий и восхитительных воспоминаний!

**С Любовью,
Ваша Ольга Ифтодий**

EDITOR'S NOTE

ROM |

O vară este ca o viață mică. Ca mantra, repetăm aceste cuvinte de la an la an, îndată ce din norii cenușii ai iernii, apare o rază neîncrezută a soarelui și luminează trotuarele care doar au început să se usuce. Și cât de mult ne dorim să strălucească soarele, să nu se oprească toată luna mai, și apoi toată vara și, de preferință, până în noiembrie, muscând din iarnă cât mai mult. Totul revine la viață. Oamenii încep să se miște mai repede. Deciziile se iau mai rapid. Să dejezi, iai prînz sau să petreci meeting-ului de afaceri ai dorință doar pe terase. Weekend-urile în Odesa. Serile pe balcoane. Afișele sînt pline de o succesiune nesfârșită de evenimente - semnificative și nu chiar. Concerte în aer liber și petreceri private. Festivaluri de vară. Sunt multe. Dar cea mai importantă serbare de vară va fi pe 15 august la aniversarea clubului nostru. Împlinim 5 ani, nu e mult, și nici puțin, dar stăm deja cu încredere pe picioare și dictăm tendințele orașului modern.

Vara în Chișinău este perioada celor mai frumoase nunți, și cu acest prilej, Vă prezentăm un proiect minunat - Top 5 mirese de invidiat ale clubului nostru. Magia se croiește în detalii. Prin urmare, în procesul de organizare a acestui proiect, fiecare dintre elementele sale sînt considerate ca o părticică a unui puzzle mai mare. Pare a fi atât de mic, dar fără ea, imaginea finală nu va mai fi completă și perfectă. Sperăm, că fiecare dintre cele 5 fete fermecătoare își vor găsi partenerul sufletesc în această vară.

"O vară este ca o mică viață", se recită într-un cîntec celebru, și fiecare dintre noi se încearcă să facă această viață de neuitat. Așteptăm vara de la Anul Nou, planificăm vacanța, visăm la călătorii, la soarele cald și fructe proaspete, însă nu reușești să clipești, și deja arșița din iulie se transformă în răcoarea stelară a nopților din august, urmată de diminețile cenușii a lunii septembrie.

Înțelegem că vara nu poate fi returnată, însă o putem salva pentru noi înșine - fixată în fotografii și întipărită în memorii. Fotografii frumoase și amintiri încântătoare Vă doresc!

**Cu drag,
Olga Iftodii**

ENG |

Summer is just like a little life. Like mantra, we repeat these words from year to year, when new rays of the sunshine appear through the annoying grey clouds and illuminate the sidewalks that have begun to dry up. And how much do we want the sun to shine, nonstop the whole may, and then all summer long, preferably until November, biting off as much as possible a piece of winter. Everything comes to life. People start moving faster. Decisions are made easier. You dine and meet up for business only on the outside terraces. Spending weekends in Odessa. Evenings on the balcony. The commercials are filled with an endless chain of events - meaningful and not so much. Outdoor concerts and private parties. Summer festivals. Tons of them. But the main summer holiday will be on August 15th - the anniversary of our club. We are 5 years old now, this is not much and not little, but we are already confidently standing on our feet and dictating the trends to the modern city.

Summer in Chisinau is a period of beautiful and luxurious weddings, on this occasion we prepared a beautiful project for you - the Top 5 enviable brides of our club. The magic is in the details. Therefore, in the process of organizing the shooting, each individual element was considered as a piece of one big puzzle. It seems to be so small, but without it, the final picture will no longer be complete and perfect. We hope that each of the 5 amazing girls will find a soul mate this summer.

"Summer is a little life," is sung in a famous song, and each of us strives to make this life unforgettable. We are waiting for the summer from the New Year, planning a vacation, dreaming about traveling, warm sunshine and fresh fruits, and next thing we know, the July heat turns into the stellar coolness of August nights, followed by the misty September dawns.

We understand that it's impossible to turn the summer back, but it can be saved for ourselves - fixed in photos and our memories. Beautiful photos and delightful memories to you!

**With Love,
Olga Iftodii**

Завидных Невест Aquaterra

Mirese de invidiat
Aquaterra

Aquaterra Envidiable
Brides

Photography: **Elena Goroshka**
Makeup&Hair: **Aquaterra Beauty**

Кишинев всегда славился самыми красивыми представительницами прекрасного пола. Лучшие из них собраны в сети клубов «Aquaterra».

Спешим вас познакомить с самыми красивыми и завидными невестами «Aquaterra»...

Chișinăul a fost întotdeauna faimos pentru cele mai frumoase reprezentante ale sexului feminin.

Cele mai perfecte sunt în rețeaua de cluburi "Aquaterra".

Suntem bucuroși să vă prezentăm miresele de vis AQUATERRA...

Chisinau has always been famous for the most beautiful representatives of the fair sex. The best of them you will see in "Aquaterra". We are glad to introduce you to the most beautiful and enviable brides...

София
Бабенко
Sofia Babenco



Санда
ДОДОН
Sanda Dodon



Оля
ТИРА
Olia Tira



Маргарита
ДОДОН
Margarita Dodon



Оливия-Виктория
МАНОЛИ
Olivia-Victoria Manoli





София Бабенко

Sofia Babenco



Hair: Doina Sirbu
Makeup: Olga Breauna
Dress: Julia Helena
Bridal Shop



РУС | София БАБЕНКО

19 лет | род деятельности: общественный деятель

Ваша самая характерная черта?
Преданность своему выбору.

Способность, которой вам хотелось бы обладать?
Оказываться в нужное время в нужном месте.

Без чего вы никогда не выйдете из дома?
Я независима от каких-либо факторов, могу выйти и без ничего.

Дело, которое приносит вам наибольшее удовлетворение?
Саморазвитие.

Качества, которыми обязательно должен обладать мужчина?
Честь, харизма, искренность и щедрость.

Идеальное свидание, какое оно?
Самое главное с кем, обстоятельства второстепенны.

Ваш залог хорошего настроения?
Счастье и здоровье моих близких.

Что вы никогда в жизни не пробовали делать, но очень хотелось бы?
Ограбить банк.

Три кита, на которых строится счастье?
Здоровье, любовь, гармония с собой.

Какой вы себя видите через 10 лет?
Хочется оставить это секретом, а через десять лет мы увидим все сами.

ROM | Sofia BABENCO

19 de ani | tipul activității: figura publică

Trăsătura de caracter care vă reprezintă?
Devotamentul alegerii mele.

Capacitatea care doriți să o posedați?
Să fiu la momentul potrivit în locul potrivit.

Fără ce nu părăsiți niciodată casa?
Nu depind de nimic, pot ieși cu mâinele goale.

Lucru care vă aduce cea mai mare satisfacție?
Dezvoltarea de sine.

Calitatea care trebuie să o posede un bărbat?
Onoare, carismă, sinceritate și generozitate.

Întâlnirea perfectă, cum este?
Cel mai important este cu cine, circumstanțele sunt secundare.

Care este secretul buneii dispoziții?
Fericirea și sănătatea celor dragi.

Ce nu ai încercat niciodată să faci în viața ta dar ți-ar plăcea?
Să jefuiesc o bancă.

Trei balene pe care se construiește fericirea?
Sănătate, dragoste, armonie cu tine însuși.

Cum te vezi peste 10 ani?
Aș dori să las asta secret, iar în zece ani vom vedea totul noi înșine.

ENG | Sofia BABENKO

19 years | kind of activity: public person

The feature that characterizes you the most?
Devotion to the choice I made.

An ability that you would like to possess?
Being at the right time in the right place.

Something that You never leave the house without?
I am independent of any factors, I can go out without anything.

What brings you the most satisfaction?
Self development.

The qualities that a man must possess?
Honor, charisma, sincerity and generosity.

Perfect date, what is it?
The most important is who you are going with, the circumstances are secondary.

Your pledge of good mood?
Happiness and health of my loved ones.

What have you never tried to do in your life, but would love to?
To rob the bank.

Three whales, which build happiness?
Health, love, harmony with yourself.

How do you see yourself in 10 years?
I want to leave it a secret, and in ten years we will see.

Санда Додон

Sanda Dodon



Hair: Anna Ojo
Makeup: Alisa Carp
Dress: Privato Dress





РУС | Санда ДОДОН

22 года | род деятельности: гостиничный бизнес

Ваша самая характерная черта?
Искренность.

Способность, которой вам хотелось бы обладать?
Понимать людей без слов.

Без чего вы никогда не выйдете из дома?
Без телефона, денег, ключей от машины и паспорта.

Дело, которое приносит вам наибольшее удовлетворение?
Любимая работа и время, проведенное рядом с моей семьей.

Качества, которыми обязательно должен обладать мужчина?
Мудрость, ответственность, умение ценить женщин.

Идеальное свидание, какое оно?
Случайно запланированное путешествие с любимым человеком.

Ваш залог хорошего настроения?
Нужные люди рядом, хорошая погода и успех в бизнесе.

Что вы никогда в жизни не пробовали делать, но очень хотелось бы?
Уехать в очень красивое и спокойное место с близкими людьми.

Три кита, на которых строится счастье?
Любовь внутри себя, умиротворенность и поддержка близких.

Какой вы себя видите через 10 лет?
Счастливой! Замужем за самым лучшим мужчиной, с детишками и любимым делом!

ROM | Sanda DODON

22 de ani | tipul activității: afaceri hoteliere

Tresătura de caracter care vă reprezintă?
Sinceritate.

Capacitatea care doriți să o posedați?
Să înțeleg oamenii fără cuvinte.

Fără ce nu părăsiți niciodată casa?
Fără telefon, bani, chei de mașină și pașaport.

Lucru care vă aduce cea mai mare satisfacție?
Munca preferată și timpul petrecut împreună cu familia.

Calitatea care trebuie să o posede un bărbat?
Intelepciune, responsabilitate, abilitatea de a aprecia femeia.

Întâlnirea perfectă, cum este?
Călătorie spontană cu persoana iubită.

Care este secretul buneii dispoziții?
Persoanele potrivite, vremea bună și succesul în afaceri.

Ce nu ai încercat niciodată să faci în viața ta dar ți-ar plăcea?
Să merg într-un loc foarte frumos și liniștit cu cei dragi.

Trei balene pe care se construiește fericirea?
Dragostea în interiorul tău, pacea și sprijinul celor dragi.

Cum te vezi peste 10 ani?
Fericită! Căsătorită cu cel mai bun bărbat, cu copii și afacerea iubită!

ENG | Sanda DODON

22 years | kind of activity: hotel business

The feature that characterizes you the most?
Sincerity.

An ability that you would like to possess?
Understand people without words.

Something that You never leave the house without?
Without phone, money, car keys and passport.

What brings you the most satisfaction?
Favorite work and time spent with my family.

The qualities that a man must possess?
Wisdom, responsibility, ability to appreciate women.

Perfect date, what is it?
Accidentally trip with your love.

Your pledge of good mood?
The right people around, good weather and business success.

What have you never tried to do in your life, but would love to?
Go to a very beautiful and peaceful place with loved people.

Three whales, which build happiness?
Love within yourself, peace and support of loved ones.

How do you see yourself in 10 years?
Happy Married to the best man, with the kids and work that I adore.

Оля Тира

Olia Tira



Hair: Doina Sirbu
Makeup: Alisa Carp
Dress: Julia Helena
Bridal Shop



РУС | Оля ТИРА

30 лет | род деятельности: артист, будущий коуч

Ваша самая характерная черта?
Человечность.

Способность, которой вам хотелось бы обладать?
Путешествовать во времени.

Без чего вы никогда не выйдете из дома?
Без обуви.

Дело, которое приносит вам наибольшее удовлетворение?
Дарить радость людям!

Ваш залог хорошего настроения?
Музыка и правильный настрой! У нас всегда есть выбор быть несчастными или счастливыми!

Качества, которыми обязательно должен обладать мужчина?
Ответственность, интеллигентность, эрудиция, правильные жизненные ценности, щедрость, добродушие, харизма и любовь к путешествиям.

Идеальное свидание, какое оно?
На лазурном берегу, когда солнце уже почти прячется за горизонт, живая музыка, вкусный ужин при свечах. Когда все в кайф! Танцы босыми ногами на согревающем песке и отсутствие каких-либо масок, только истинные чувства.

Что вы никогда в жизни не пробовали делать, но очень хотелось бы?
Банджи-джампинг – прыгнуть с тарзанки где-нибудь в красивом месте.

Три кита, на которых строится счастье?
Открытая коммуникация: уважение по отношению друг к другу и личного пространства каждого, схожие жизненные ценности и секс.

Какой вы себя видите через 10 лет?
Ещё более успешной с концертным туром по всему миру! Много путешествующей! Счастливой, любимой и любящей женой, и мамой, как минимум, двоих деток. Кайфующей абсолютно от всего, что происходит в моей жизни. Женщиной, делающей окружающих более счастливыми!

ROM | Olia TIRA

30 de ani | tipul activității: artist, viitor coach

Tresătura de caracter care vă reprezintă?
Omenia.

Capacitatea care doriți să o posedați?
Să călătoresc în timp.

Fără ce nu părăsiți niciodată casa?
Fără pantofi.

Lucru care vă aduce cea mai mare satisfacție?
Să dăruiesc bucurie oamenilor!

Care este secretul bunei dispoziții?
Muzica și atitudinea corectă! Mereu alegem sa fim sau nu fericiți!

Calitatea care trebuie să o posede un bărbat?
Responsabilitate, inteligenta, erudiție, valori corecte ale vieții, generozitate, bunătate, carisma și dragoste pentru călătorii.

Întâlnirea perfectă, cum este?
Pe coasta franceză, la apusul soarelui, muzică live, cină delicioasă în lumina lumânărilor. Atunci când toate sunt o adevărată plăcere! Dansând pe nisip fără pantofi, fără măști, doar sentimente sincere.

Ce nu ai încercat niciodată să faci în viața ta dar ți-ar plăcea?
Bungee Jumping într-un loc minunat.

Trei balene pe care se construiește fericirea?
Comunicarea deschisă: respectul reciproc și spațiul personal al fiecăruia, valori similare ale vieții și compatibilitate sexuală.

Cum te vezi peste 10 ani?
Și mai de succes într-un turneu mondial! Mă văd călătorind mult! O soție fericită, iubită și mama a cel puțin doi copii. O persoană care savurează tot ceea ce se întâmplă în viață. O femeie care îi face pe alții mai fericiți!

ENG | Olya TIRA

30 years | occupation: artist, future coach

The feature that characterizes you the most?
Humanity.

An ability that you would like to possess?
To travel in time.

Something that You never leave the house without?
Without shoes.

What brings you the most satisfaction?
Give joy to people!

Your pledge of good mood?
Music and the right attitude! We always have a choice to be unhappy or happy!

The qualities that a man must possess?
Responsibility, intelligence, erudition, correct life values, generosity, good nature, charisma and love for traveling.

Perfect date, what is it?
On the Cote d'Azur, when the sun is almost hiding behind the horizon, live music, a delicious candlelight dinner. When all the buzz! Dancing barefoot on the warm sand, the absence of any masks, only true feelings.

What have you never tried to do in your life, but would love to?
Bungee Jumping - bungee jumping somewhere in a beautiful place.

Three whales, which build happiness?
Open communication: respect for each other, personal space, similar life values and sex.

How do you see yourself in 10 years?
Even more successful with a concert tour around the world!
A lot of traveling!
A happy, beloved and loving wife, a mother of at least two children. Getting pleasure from everything that happens in my life. A woman who makes others happier!



Маргарита Додон

Margarita Dodon



Hair: Anna Ojo
Makeup: Olga Breaahna
Dress: Privato Dress



РУС | Маргарита ДОДОН

22 года | род деятельности: гостиничный бизнес

Ваша самая характерная черта?
Отходчивость.

Способность, которой вам хотелось бы обладать?
Менять мир к лучшему.

Без чего вы никогда не выйдете из дома?
Без телефона, парфюма и хорошего настроения.

Дело, которое приносит вам наибольшее удовлетворение?
Делать людям добро.

Качества, которыми обязательно должен обладать мужчина?
Мужчина обязательно должен быть целеустремленным ответственным, мудрым и обладать чувством юмора.

Идеальное свидание, какое оно?
Идеальное свидание для меня – это встреча с интересным мужчиной, с которым я смогу чувствовать себя хорошо и уютно. Также для меня важно получать удовольствие от разговора.

Ваш залог хорошего настроения?
Близкие люди рядом.

Три кита, на которых строится счастье?
Любовь, свобода и самореализация.

Какой вы себя видите через 10 лет?
Жизнь непредсказуема и лично я люблю получать сюрпризы от судьбы, иначе все вокруг станет слишком скучным. Что я точно знаю, так это то, что у меня будет настоящая семья, где будет царить любовь, понимание, поддержка, безграничная радость. Будут детишки. Дети – это счастье.

ROM | Margarita DODON

22 de ani | tipul activității: afaceri hoteliere

Tresătura de caracter care vă reprezintă?
Bunăvoința.

Capacitatea care doriți să o posedați?
Abilitatea să schimb lumea spre bine.

Fără ce nu părăsiți niciodată casa?
Fără telefon, parfum și buna dispoziție.

Lucru care vă aduce cea mai mare satisfacție?
Facerea de bine.

Calitatea care trebuie să o posede un bărbat?
Un bărbat trebuie să fie dedicat, responsabil, înțelegător și să aibă un bun simț al umorului.

Întâlnirea perfectă, cum este?
Întâlnirea perfectă pentru mine este cu un om interesant cu care mă pot simți bine și confortabil. De asemenea, este important pentru mine să mă bucur de conversație.

Care este secretul bunei dispoziții?
Oamenii apropiați alături.

Trei balene pe care se construiește fericirea?
Dragoste, libertate și realizare de sine.

Cum te vezi peste 10 ani?
Viața este imprezvizibilă, iar mie personal imi place să primesc surprize de la soartă, altfel totul ar fi prea plictisitor. Ceea ce știu este că voi avea o familie adevărată în care va domni dragostea, înțelegerea, sprijinul, bucuria fără margini. Vor fi copilași. Copiii sunt fericirea.

ENG | Margarita DODON

22 years | business type: hotel business

The feature that characterizes you the most?
Easy going.

An ability that you would like to possess?
Change the world for the better.

Something that You never leave the house without?
Without phone, perfume and good mood.

What brings you the most satisfaction?
Treat people good.

The qualities that a man must possess?
A man must be purposeful, responsible, wise and have a sense of humor.

Perfect date, what is it?
The perfect date for me- is the date with an interesting man who will make me feel good and comfortable. It is also very important to enjoy the conversation.

Your pledge of good mood?
Close people next to me.

Three whales, which build happiness?
Love, freedom and self-realization.

How do you see yourself in 10 years?
Life is unpredictable and I personally love to receive surprises from fate, otherwise everything around will become too boring. What I know for sure is that I will have a real family, where love, understanding, support, unlimited joy will reign. There will be kids. Children are happiness.



Оливия-Виктория Маноли

Olivia-Victoria Manoli



Hair: Daria Grosu
Makeup: Alisa Carp
Dress: Julia Helena
Bridal Shop



РУС | Оливия-Виктория МАНОЛИ

22 года | род деятельности: BRAND AMBASSADOR Guerlain & beauty consultant

Ваша самая характерная черта?

Целеустремлённость. Нет недостижимых целей – есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.

Способность, которой вам хотелось бы обладать?

Читать мысли (определённых людей).

Без чего вы никогда не выйдете из дома?

Никогда не выйду из дома, пока не заправлю свою кровать, ведь, великие дела начинаются с малого!

Идеальное свидание, какое оно?

Непредсказуемое.

Качества, которыми обязательно должен обладать мужчина?

Умение сочетать в себе несочетаемые черты характера, такие как, интеллект, мужество, решительность, брутальность, нежность, харизма, чувство юмора.

Ваш залог хорошего настроения?

Утро без будильника.

Что вы никогда в жизни не пробовали делать, но очень хотелось бы?

Выключить свой мобильник на неделю или больше.

Дело, которое приносит вам наибольшее удовлетворение?

Время, проведённое наедине с собой.

Три кита, на которых строится счастье?

Доверие, преданность и жажда любви.

Какой вы себя видите через 10 лет?

Будущее предвидеть не могу. Живу и наслаждаюсь сегодняшним днём и соперничаю только со вчерашней собой.

ROM | Olivia-Victoria MANOLI

22 de ani | tipul activităţii: BRAND AMBASSADOR Guerlain & consultant de frumuseţe.

Tresătura de caracter care vă reprezintă?

Dedicaţie. Nu există obiective nerealizabile - există o rată ridicată de lene, lipsă de claritate și un stoc de scuze.

Capacitatea care doriți să o posedați?

Să citesc gândurile (a anumitor oameni).

Fără ce nu părăsiți niciodată casa?

Nu voi părăsi niciodată casa până nu-mi fac patul, pentru că lucrurile mari încep mici!

Întâlnirea perfectă, cum este?

Imprevizibilă

Calitatea care trebuie să o posede un bărbat?

Capacitatea de a combina în sine trăsături care nu se asociază, cum ar fi inteligenta, curaj, determinare, brutalitatea, sensibilitate, carisma, simțul umorului.

Care este secretul bunei dispoziții?

Dimineața fără ceas deșteptător.

Ce nu ai încercat niciodată să faci în viața ta dar ți-ar plăcea?

Să deconectez telefonul mobil pentru o săptămână sau mai mult.

Lucru care vă aduce cea mai mare satisfacție?

Timp petrecut singur cu tine însuși.

Trei balene pe care se construiește fericirea?

Încredere, loialitate și poftă de dragoste.

Cum te vezi peste 10 ani?

Nu pot anticipa viitorul. Trăiesc și mă bucur de ziua de azi și concurez doar cu mine de ieri.

ENG | Olivia-Victoria MANOLI

22 years | business type: BRAND AMBASSADOR Guerlain & beauty consultant

The feature that characterizes you the most?

Purposefulness. There are no unattainable goals - there is a high coefficient of laziness, lack of ingenuity and stock of excuses.

An ability that you would like to possess?

Read thoughts (of certain people).

Something that You never leave the house without?

I will never leave the house until I make my bed, because great things start small!

Perfect date, what is it?

Unpredictable.

The qualities that a man must possess?

The ability to combine incompatible character traits, such as intelligence, courage, determination, brutality, tenderness, charisma, sense of humor.

Your pledge of good mood?

Morning without an alarm clock.

What have you never tried to do in your life, but would love to?

Turn off your cell phone for a week or more.

What brings you the most satisfaction?

Time spent alone.

Three whales, which build happiness?

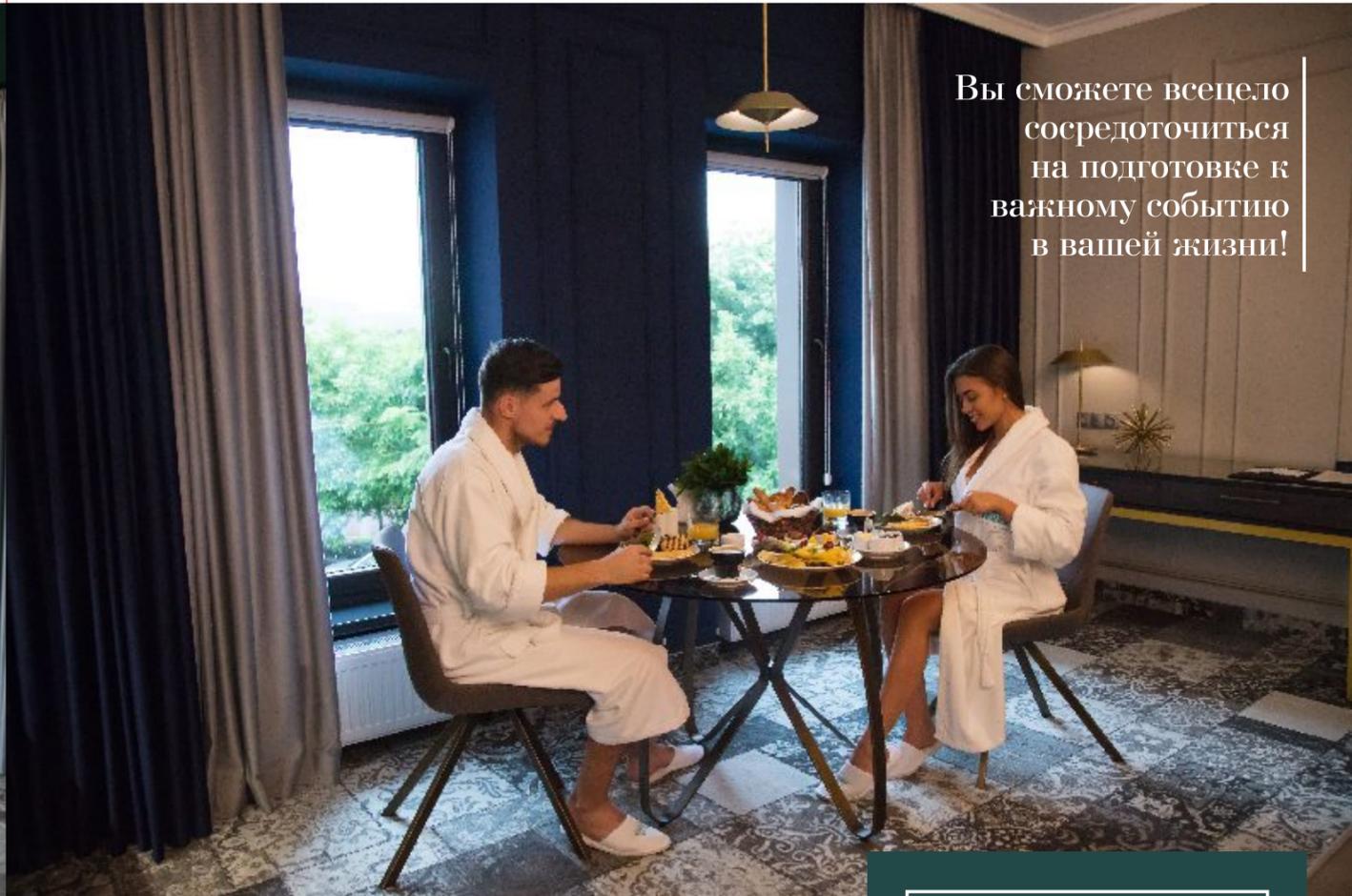
Trust, loyalty and lust for love.

How do you see yourself in 10 years?

I cannot foresee the future. I live and enjoy the present and compete only with myself.



Идеальное место
для подготовки
жениха и невесты



Вы сможете всецело
сосредоточиться
на подготовке к
важному событию
в вашей жизни!

Свадьба - это одно из самых волнительных событий в жизни каждой влюбленной пары.

Главными персонажами этого сказочного события являются жених и невеста. Они – в центре внимания. **Образ жениха** станет завершённым при правильном подборе костюма, обуви, аксессуаров, аккуратно убранных волос, а вот невесте стоит позаботиться ещё и о макияже, маникюре и причёске. **Свадебный образ невесты** – это не только роскошное платье и туфли. Важную роль здесь играет правильный подбор образа в целом. Команда профессионалов от Aquaterra Wellness & SPA поможет вам в подготовке ко дню бракосочетания.

Бул. Дечебал 6/3, Кишинэу, MD 2038,
Республика Молдова
Тел.: +373 22 00 57 75
Моб.: +373 68 00 57 75
info@aquaterrahotel.md
www.aquaterrahotel.md

Подберите для себя наиболее подходящий вариант и команда ваших персональных волшебников **ВОПЛОТИТ** мечты в реальность!

К вашим услугам завтрак в номере, расслабляющие спа-программы и бьюти-зона спа-центра Aquaterra Wellness & SPA.

Свадьба – это не только сам день торжества. В дни, предшествующие главному событию в вашей жизни, а также после произнесения заветных слов, вы также заслуживаете, восстанавливающих спа-процедур и уединения в роскошном номере. Подарите себе отдых в Aquaterra Hotel & SPA.



Мы создали для вас
два свадебных предложения:

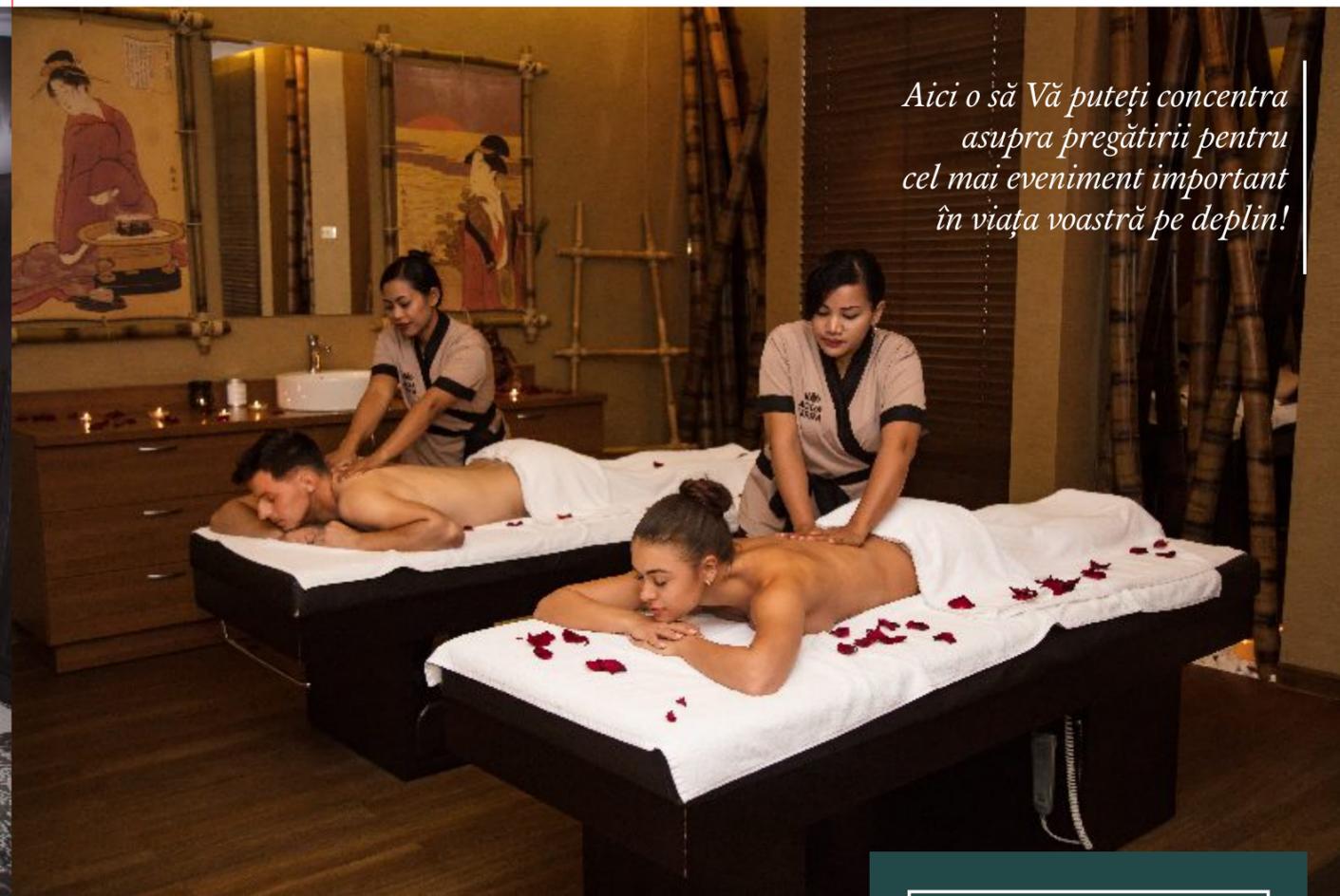
Gold
Wedding Package
Platinum
Wedding Package

ПАКЕТ ВКЛЮЧАЕТ:

- Ранний заезд
- Проживание в апартаментах – две ночи
- Завтрак в постель
- Женский маникюр и педикюр
- Свадебная причёска
- Макияж
- Мужской маникюр
- Мужская укладка волос
- Женская укладка волос
- Шампанское и ассорти из конфет RAW
- Безлимитный доступ к СПА
- Доступ в тренажерный зал и бассейн
- Поздний выезд
- Минимальное количество ночей для бронирования – 2 ночи

Locul perfect

pentru pregătirile
de mire și mireasă.



Aici o să Vă puteți concentra
asupra pregătirii pentru
cel mai eveniment important
în viața voastră pe deplin!

Nunta

este unul dintre cele mai incitante
evenimente din viața
fiecărui cuplu îndrăgostit.

Principalele personaje ale acestui eveniment fabulos sunt mireasa și mirele. Ei sunt în centrul atenției. **Imaginea mirelui** va fi completă cu alegerea corectă a unui costum, pantofi, accesorii, păr îngrijit, iar mireasa ar trebui să aibă grijă de machiaj, manichiură și coafură. **Imaginea de nunta a miresei** nu este doar o rochie superbă și pantofi. Un rol important îl joacă alegerea corectă a imaginii ca întreg. Echipa de profesioniști de la Aquterra Wellness & SPA vă va ajuta să vă pregătiți pentru ziua nunții.

Blvd. Decebal 6/3, Chișinău, MD 2038,
Republica Moldova
Tel: +373 22 00 57 75
Mobil: +373 68 00 57 75
info@aquaterrahotel.md
www.aquaterrahotel.md

Alegeți-vă cea mai potrivită opțiune
și echipa Dvs. personală de magicieni
Vă va face *visele să
devină realitate!*

Vă puteți bucura de un mic dejun în cameră, de programe spa relaxante și serviciile salonului de frumusețe Aquterra Beauty Salon.

Ziua nunții este mai mult decât o sărbătoare. În zilele care precedă evenimentul principal din viața Dvs., precum și după ce roștiți cuvintele sacre, meritați să vă relaxați cu tratamente relaxante și intimitate într-o cameră de lux. Bucurați-vă de o odihnă perfectă în Aquterra Hotel & SPA.



Am creat două pachete nuptiale
pentru Dvs.:

Gold Wedding Package

Platinum Wedding Package

PACHETUL INCLUDE:

- Check-in devreme
 - Camera de lux pentru 2 nopti
 - Dejunul in camera
 - Manichiura pentru mireasă
 - Pedichiura pentru mireasă
 - Coafura pentru mireasă
 - Machiaj pentru mireasă
 - Manichiura pentru mire
 - Aranjare pentru mire
- O sticlă de șampanie servită cu ciocolată RAW
Acces nelimitat în zona SPA
Acces la sala de forță și bazin sportiv
Check-out târziu
Rezervarea se efectuează minim -
pentru 2 nopti



The perfect place for the bride and groom

Wedding

is one of the most exciting event in the life of every couple in love.

The main characters of this fabulous fairytale are the bride and groom. They are in the spotlight. **The image of the groom** will be completed with the correct selection of a suit, shoes, accessories, neatly trimmed hair, but the bride should take care of the make-up, manicure and hairstyle. **The wedding image of the bride** is not only a luxurious dress and shoes. An important role here plays the image as a whole. A team of professionals from Aquaterra Wellness & SPA will help you in gatherings for the wedding day.

Bldv.Decebal 6/3, Chişinău, MD 2038,
 Republica Moldova
 Tel: +373 22 00 57 75
 Mobil: +373 68 00 57 75
 info@aquaterrahotel.md
 www.aquaterrahotel.md

**AQUA
 TERRA**
 HOTEL & SPA

We created for you
 2 wedding offers:

Gold
 Wedding Package

Platinum
 Wedding Package

THE PACKAGE INCLUDES:

- Early check-in
- Luxury accommodation for two nights
- In room breakfast
- Manicure for the bride
- Pedicure for the bride
- Wedding hairstyle for the bride
- Makeup
- Manicure for the groom
- Hairstyle for the groom
- Hairstyle for the bride
- Champagne and assorted RAW chocolates
- Unlimited access to the SPA
- Free access to the gym and swimming pool
- Late check-out
- Minimum quantity of nights for booking – 2 nights



You can fully concentrate on preparing for an important event in your life!

You can enjoy an in-room breakfast, relaxing spa programs and the Aquaterra Beauty Salon.

A wedding is not only a celebration day. In the days preceding the main event, as well as after saying the cherished words, you also deserve restorative spa treatments and privacy in a luxurious room. Treat yourself in Aquaterra Hotel & SPA.

Choose for yourself the most suitable option and the team of your personal magicians will make **your dreams come true!**



Олег КРЕЩУЛ



В нашей стране Олега Крецул знают даже те, кто к спорту не имеет никакого отношения. Это человек, который через невероятные испытания и преодоления, покори́л мир. Дзюдоист, паралимпиец, четырехкратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, чемпион летних паралимпийских игр 2008 года, президент паралимпийского комитета РМ.

Олег, сегодня вы человек с огромным количеством регалий и достижений, с большим и нелегким жизненным опытом, человек, который немало делает для развития общества и страны в целом. Как бы вы охарактеризовали себя сами, на сегодняшний день кто такой Олег Крецул в первую очередь?

Человек, который делает все, что в его силах для развития детей и молодежи не только в направлении дзюдо, но и спорта, в целом. Спорт – это наше будущее, поэтому для меня очень важно, чтобы сегодня дети не сидели в компьютерах или слонялись без дела, а выбирали для себя одно из спортивных направлений и достигали результатов.

Что дает спорт ребенку?

Во-первых, спорт из мальчиков делает настоящих мужчин, а из девочек – целеустремленных настоящих леди в широком смысле этого слова. Во-вторых, спорт – это общение, это командный дух, это дружба, причем, дружба на мировом уровне. Сегодня у меня огромное количество друзей чемпионов по всему миру. И это очень здорово, быть частью этого мира.

Как вы думаете, чемпионами рождаются?

Не думаю. Профессиональный спорт – это долгий и тяжелый путь, и морально, и физически, но по этому пути может пройти каждый, кто готов очень много трудиться. Я видел немало талантливых ребят, которые не выдерживали и уходили, потому что в спорте, на самом деле, нужно очень много работать. Поэтому тут дело даже не в природных данных, а в характере.

Как воспитывается этот характер?

Спорт его и воспитывает. Даже если у ребенка изначально нет характера, то в спорте он обязательно появится.

Почему вы в свое время выбрали именно дзюдо?

Дело случая. Изначально, в возрасте семи лет, я пошел на футбол. Тренеры меня сразу заметили и прочили большое профессиональное будущее. Но в период, когда заниматься надо было больше, требовалась частая смена бут, а на них денег у нас не было. И я ушел. А это было время дворовых



разборок, стрелок, когда один двор шел против другого. В этих драках я понимал, что заметно слабее остальных, и чтобы как-то выровняться со всеми, я записался в секцию дзюдо. Уже через год я выиграл первенство школы, потом первенство республики. А потом меня так затянуло, что я тренировался и утром, и вечером. Часто пропускал школу, но тренировки никогда.



Никогда не жалели, что выбрали дзюдо, а не остались, например, в футболе?

Нет, никогда. Дзюдо – это моя жизнь, это мое все. Это тот спорт, который меня спас.

В каком смысле?

Если бы не дзюдо и, вообще, спорт, не знаю, что со мной сейчас было бы. Я же рос в то время, когда наше поколение воспитывалось во дворах, родители много работали, и мы были предоставлены сами себе. А во дворах, в основном, что делали? Играли на гитаре и пили вино. Меня это не интересовало, потому что я все время тренировался, и это меня уберегло от многих вещей, которые происходили с ребятами в то время. Сейчас половины давно нет в живых. Поэтому я всегда призываю родителей отдавать своих детей на спорт. Да, сейчас время поменялось, но меньше соблазнов у детей не стало.

Когда с вами произошла страшная авария, в результате которой вы остались без зрения, выйти из этой ситуации также помог спорт?

Конечно, рядом были родители и друзья, которые очень помогали, но спорт сыграл, все-таки, решающую роль. В первую очередь, благодаря характеру, который он закалил.

У вас бывают периоды, когда опускаются руки и ничего не хочется?

Много раз такое бывало. Но каждый раз я понимаю, что если опущу руки, за меня никто не сделает из того, что я себе наметил. К тому же, я, прежде всего, думаю о своих детях, для которых всегда должен быть примером.

**Дзюдо –
это тот
спорт,
который
меня спас.**

Вы уже несколько лет занимаетесь в клубе «Aquaterra». Почему ваш выбор пал именно на этот клуб?

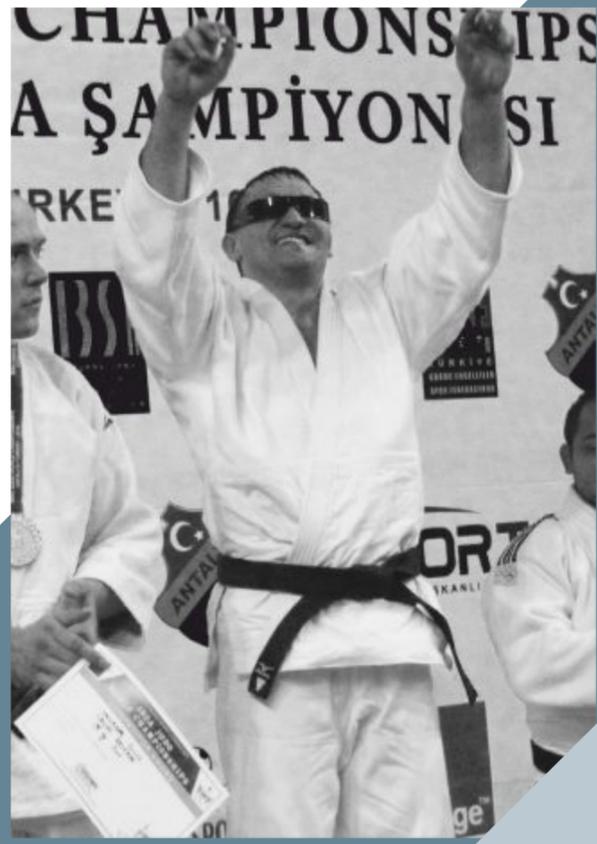
В этом клубе есть абсолютно все, для того, чтобы стать профессиональным спортсменом. Хорошие большие залы, правильное оборудование и снаряжения. К тому же, я очень благодарен клубу за то, что он поддерживает наше направление, помогает мне готовиться к соревнованиям и нередко выступает партнером наших мероприятий. Побольше бы таких клубов по всей стране.

Насколько я знаю, сейчас вы летите в Америку на отборочные паралимпийских игр, которые пройдут в следующем году в Токио?

Да.

Уже обладая таким количеством всевозможных регалий, что вами движет идти к следующей победе?

Лично для себя я уже давно все доказал. Единственное, хочется, все-таки, получить паралимпийскую медаль, выступая под молдавским флагом, до этого все, о чем я мечтал, я достигал под флагом России. Но, в первую очередь, сейчас я тренируюсь и выступаю, чтобы наши ребята видели, что можно достигать высоких результатов в любом возрасте и при любых, даже самых неблагоприятных, обстоятельствах. Чтобы вдохновлять их, и своим примером показывать, что возможно все, даже, когда кажется, что это невозможно.



В списке из того, что вы себе наметили, что стоит на первом месте?

Развитие паралимпийского комитета, который за 25 лет своего существования практически никак не работал, и только за последние три года, с тех пор, как пришла наша команда, стал не только функционировать, но и приносить ощутимые результаты.

Наши спортсмены сегодня уже приезжают с медалями и занимают достойные места на престижных чемпионатах.

Для меня очень важно донести до масс, что люди с ограниченными возможностями абсолютно ничем не отличаются от других. Во всем мире эти люди – полноценные члены общества, дети учатся в обычных школах, взрослые вовлечены в активную социальную жизнь.

В нашей стране все обстоит далеко не так. И такое отношение со стороны нашего общества к людям с ограниченными возможностями порождает в них много комплексов и неуверенность в себе. А спорт – это как раз то, что может эту уверенность вернуть.

Oleg Crețul

În țara noastră, Oleg Crețul este cunoscut chiar și pentru cei care nu au nimic de a face cu sportul. Acesta este un om care, prin nenumărate încercări și depășiri incredibile, a cucerit lumea. Judocan, Paralicpic, de 4 ori campion mondial, triplu campion european, campion al Jocurilor Paralicpice de vară 2008, președinte al Comitetului paralicpic al Republicii Moldova.

Oleg, astăzi sînteți o persoană cu o mulțime de regalii și realizări, cu o experiență de viață mare și dificilă, o persoană care face multe pentru dezvoltarea societății și a întregii țări. Cum v-ați caracteriza în ziua de astăzi, cine este Oleg Crețul?

O persoană care face tot ce-i stă în putință pentru dezvoltarea copiilor și a tinerilor nu numai în direcția judo, ci și în sport, în general. Sportul este viitorul nostru, deci pentru mine este foarte important ca astăzi copiii să nu stea în gadget-uri sau să se rătăcescă fără folos, ci să aleagă una dintre direcțiile sportive pentru ei înșiși și să obțină rezultate.

Ce îi oferă sportul unui copil?

În primul rând, sportul face din băieți bărbați adevărați, iar din fete – domnișoare cu dedicație și motivație în sensul larg al cuvântului. În al doilea rând, sportul este comunicarea, este spiritul de echipă, este prietenie, prietenie la nivel mondial. Astăzi am un număr mare de prieteni campioni din întreaga lume. Și este foarte cool să fii o parte a acestei lumi.

Cum credeți, campionul se naște sau?

Nu cred. Sportul profesionist este o cale lungă și dificilă, atât din punct de vedere moral, cât și din punct de vedere fizic, însă oricine o poate parcurge care este gata să muncească mult. Am văzut o mulțime de copii talentați care nu au putut rezista și au plecat, pentru că în sport, de fapt, trebuie să dai străduință maximă. Prin urmare, nu este atît vorba de capacitățile naturale, ci în caracter.

Cum să educi așa caracter?

Sportul îl educă. Chiar dacă copilul nu are inițial un caracter, el va apărea cu siguranță în sport.

De ce la timpul său ați ales Judo?

Așa sa întimplat. Inițial, la vârsta de șapte ani, am mers la fotbal. Antrenorii m-au remarcat imediat și mi-au prezis un mare viitor profesionist. Dar în perioada în care trebuia să mă antrenez mai mult și mai mult, era necesară schimbarea frecvență a ghetelor de fotbal și nu aveam bani pentru ei. Din această cauză am plecat. Și aceasta s-a întimplat pe vremurile conflictelor de stradă, pe cînd se împușca, cînd o curte lupta împotriva celeilalte. În aceste lupte, mi-am dat seama că eram mai slab decît ceilalți și, pentru a mă egala cu toată lumea, m-am înscris la secțiunea de judo. Un an mai tîrziu am cîștigat campionatul școlii, apoi campionatul republican. Și apoi m-a atras atît de mult încît mă antrenam atît dimineața, cît și seara. Adesea nu veneam la școală, dar niciodată nu am ratat un antrenament.

Nu ați regretat niciodată că ați ales judo și nu ați rămas, de exemplu, în fotbal?

Nu, niciodată. Judo este viața mea, este totul pentru mine. Acesta este sportul care m-a salvat.

În ce sens?

Dacă nu ar fi fost pentru judo și, în general, pentru sport, nu știu unde aș fi fost acum. Creșteam în perioada cînd generația noastră a fost educată în ogrăzi, părinții mei lucrau mult și am fost lăsați la voia sorții. Iar în curți, în principiu, ce era de făcut? Cîntam la chitara și beiam vin. Acest stil de viață nu mă interesa, pentru că mă antrenasem tot timpul și m-a salvat de multe lucruri care s-au întîmplat cu băieții din acea vreme. Acum jumătate din ei nici nu mai sînt în viață.

Prin urmare, întotdeauna îi indemn pe părinți să-și dea copiii la secțiuni sportive. Da, acum s-au schimbat vremurile, dar nu sunt mai puține ispite pentru copii.

Atunci cînd ați suferit acel grav accident, în rezultatul căreia ați pierdut vederea, tot sportul v-a ajutat să găsiți ieșire din situație?

Sigur, alături aveam părinții și prieteni, care m-au susținut și m-au ajutat, dar sportul, totuși, a avut rolul principal. În primul rînd, datorită caracterului și curajului care mi l-a format.

Aveți perioade în care simțiți că ați lăsa totul în voia sorții și nu mai aveți dorință de nimic?

De multe ori am avut. Dar de fiecare dată înțeleg, că dacă mă dau bătut, nimeni nu va realiza acele scopuri care mi le-am pus. Plus la aceasta, mereu mă gîndesc la copiii mei, pentru care trebuie să fiu mereu exemplu.

În lista de scopuri pe care o aveți, care este în primul rînd?

Dezvoltarea Comitetului Paralicpian, care timp de 25 de ani de existență practic nu a funcționat deloc, și numai în ultimii trei ani, de cînd echipa noastră a sosit, nu numai că a început să funcționeze, ci și să aducă rezultate tangibile. Atletii noștri vin astăzi cu medalii și ocupă locuri decente în campionate de prestigiu.

Este foarte important pentru mine să transmit meselor că persoanele cu dizabilități nu sunt deloc diferite de ceilalți. În întreaga lume, acești oameni sunt membri cu drepturi depline ai societății, copiii studiază în școli obișnuite, adulții sunt implicați în viața socială activă. În țara noastră, lucrurile stau cu totul altfel. Și această atitudine din partea societății noastre față de persoanele cu dizabilități dă naștere la multe complexe și la neîncredere în sine. Iar sportul este exact ceea ce poate întoarce această încredere.

Sunteți membru al Clubului "Aquaterra" de mai mulți ani. De ce ați ales acest club?

Acest club are absolut totul necesar pentru a deveni un atlet profesionist. Săli mari echipate la nivel înalt și echipamente potrivite. În plus, sunt foarte recunoscător clubului pentru sprijinirea direcției noastre, ajutându-mă să mă pregătesc pentru competiții și deseori acționează ca partener al evenimentelor noastre. Țara noastră are nevoie de mai multe astfel de cluburi

Din cîte știm, acum zburăți în Statele Unite pentru preliminările Jocurilor Paralicpice, care vor avea loc anul viitor la Tokyo?

Da.

Deținînd deja atît de multe regalii diferite, ce vă motivează să atingeți următoarea victorie?

Personal pentru mine, eu deja mi-am demonstrat totul ce am avut mult timp în urmă. Singurul lucru pe care m-il doresc, totuși, este obținerea medaliei paralicpice, sub eghida Republicei Moldova, pentru că pînă acum, tot la ce am visat am obținut sub steagul Rusiei. Dar, în primul rînd, sunt pregătit acum și particip la campionate, astfel încît copiii noștri să poată vedea că este posibil să obțină rezultate înalte la orice vîrstă și sub orice circumstanțe, chiar și cele mai nefavorabile. Pentru a le inspira, și prin exemplul meu să le pot arată că orice este posibil, chiar și atunci cînd pare a fi imposibil.



Oleg Kretsul

Oleg Kretsul is very well-known in our country, even those who have nothing to do with sport, have heard about his personality a lot. This is a man who, conquered the world through incredible trials and overcomes. Judo athlete, Paralympic, four-time world champion, three-time European champion, champion of the 2008 Summer Paralympic Games, president of the Paralympic Committee of the Republic of Moldova.

Oleg, today you are a person with a huge amount of regalia and achievements, with a hard life experience, a person who does a lot for the development of society and the country as a whole. How would you characterize yourself, who is Oleg Kretsul primarily?

A person who does everything in his power to develop children and young people not only in the direction of judo, but in sport, in general. Sport is our future, that's why it is very important for me that children do not sit behind the computer all the time or hang around, but choose one of the sport trends and achieve results in it.

What does sport give a child?

First, sport turns boys into real men, and girls — purposeful and real ladies in the broadest sense. Secondly, sport is communication, it is team spirit, friendship and friendship at the global level. Today I have a huge number of friends around the world, who are champions now. And it's very cool to be a part of this world.



Do you think champions are born?

I don't think so. Professional sport is a long and difficult path, both morally and physically, but anyone who is willing to work very hard can go this way. I saw a lot of talented guys who could not stand it and left, in fact, in sport, you need to work very hard. Therefore, the point here is not even that Mother nature endowed you, but in your character.

How to build this kind of character?

Sport builds it. Even if the child does not initially have a character, then it will definitely appear in the sport.

Why did you choose judo in your time?

Matter of chance. Initially, at the age of seven, I went to play football. Coaches noticed me immediately and predicted a great professional future. At the period of time when it was necessary to be engaged more, frequent change of boots was required, but we did not have enough money for that. And I left. It was the time of street fights, when one street gang was going against the other, where I realized that I was noticeably weaker than the others. In order to level up somehow with everyone, I signed up for the judo section. One year later I won the school championship, then the republic championship. After that I got sucked so much that I trained both in the morning and in the evening. Often missed school, but training never.

Did you have any regrets that you chose judo, and did not opt for football?

Nope, never. Judo is my life, this is my everything. Judo saved me.

What do you mean?

I do not know what would happen to me now if it wasn't judo and sports in general in my life. I grew up at a time when our generation was educated by street rules, my parents worked a lot and we were on our own. What could you possibly do in the courtyard? Young people were playing the guitar and drinking wine. It didn't interest me, I was training all the time, and it saved me from many things that happened to the guys at that time. Half of them is already gone.

Therefore, I always urge parents to give their children to the sport. Of course, things have changed now, but still children are not less tempted.

When a terrible accident happened to you, that left you blind, did sport also help you out to get over this situation?

Of course, there were my parents and friends for me, who helped a lot, but sport played a decisive role. First of all, thanks to the character that was built up by sport.

Do you have periods in your life when you are about to give up and don't want to move on?

It happened to me so many times. But every time I understand that if I give up, no one will do it for me, something what I have outlined for myself. Besides that, everything that I think of is that I should be always an example for my kids.

In your "To Do" list what have you outlined for yourself, what is first thing to do?

The Paralympic Committee, for 25 years of its existence has never practically worked on its development. It has been three years already since our team headed the committee and it not only operates, but also brings some tangible results. To date our athletes come with medals and occupy decent places in prestigious championships.

It is very important for me to reach the masses that people with disabilities are absolutely no different from others. These people are full-fledged members of society all over the world, children study in ordinary schools, adults are involved in active social life. In our country, things are far from true. Such social attitude towards people with disabilities creates many complexes and self-doubt. Sport is exactly what can return this confidence.

You are the member of Aquaterra Club for several years already. Why did you choose this club?

This club has absolutely everything to become a professional athlete. Good large halls, the right equipment. In addition, I am very grateful to the club for supporting our direction, helping me to get ready for competitions and often acts as a partner of our events. Wish we had more clubs like this across the country.

As far as I know, you are now flying to America for the qualifying tournament for Paralympic Games, which will be held next year in Tokyo?

Yes.

What motivates you to go for the next victory while already possessing so many different regalia?

I have already proved everything for myself long time ago. The only thing I want, after all, is to get the Paralympic medal, performing under the Moldavian flag, everything that I was dreaming about, I achieved under the flag of Russia before. First of all, I train and perform for our children, so they can see that you always can achieve high results at any age and under any, even the most adverse circumstances. I want to inspire them and by my example to show that anything is possible, even when it seems that it is impossible.





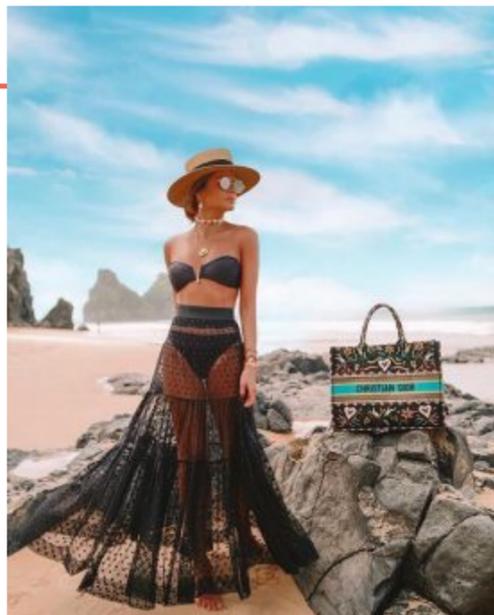
ЛЕТНИЕ ТЕНДЕНЦИИ

от Лоры Зуевой

Имиджмейкер-стилист, чьему авторитетному мнению доверяют известные модники Кишинева, рассказывает, на что стоит обратить внимание, чтобы летом 2019 выглядеть актуально, сохранив при этом нотки индивидуальности.

Женщины

Если вы хотите этим летом блистать, тогда непременно обратите внимание на такие тенденции летней одежды, как прозрачность, наличие бахромы и сеточки, принт в горошек, кружевные детали и воланы. Привлечь внимание также можно с помощью таких аксессуаров на лето, как: очки, шляпы, сумочки, босоножки.



Цвет

Лето 2019 предлагает образы в самых красочных цветовых решениях – коралловый, розовый, зеленый, лимонный, красный, голубой.



Total look

Хитом окажутся монохромные образы или так называемые total look, предложенные в определенном цветовом решении, либо с вещами в одном стиле, к примеру, из денима или кожи.

Бежевый

Огромной популярностью будут пользоваться тандемы одежды на лето с бежевым оттенком и палитрой в стиле nude, которая широко представлена в коллекциях всех ведущих кутюрье на теплый сезон 2019 года. Это также касается трендовых оттенков кремового, молочного и белого цветов, с которыми у вас могут получиться великолепные образы для лета.



Шорты

«Маст хэв» любого лета – это красивые шорты. Без трендовых шорт не обойтись не только на отдыхе, но и в городском ритме жизни. Подобрать к шортикам красивый верх в виде легкой блузы, рубашки, футболки или топа – ваш модный летний образ готов. Обратите внимание на новинки шорт в виде велосипедок и на шорты-бермуды, которые будут ультрамодными этим летом.



Платья

Новинки летних платьев 2019 будут весьма разнообразны – это и длинные платьица в бельевом стиле с обилием оборок и рюш, высокими вырезами и разрезами, а также и ультрамини платья. Порадуют модниц этим летом платья в горошек, полоску и цветочные узоры. Модные направления – многоярусные летние платья с множеством оборок на подоле, открытые плечики и рубашечный стиль.

Комби незон

Несомненным фаворитом для теплого времени года станет комбинезон. Данный элемент женского гардероба вы повстречаете в разных модификациях – летние комбинезоны с топом в стиле бюстье или с длинным рукавом, брюками или шортиками. Особенно чудесно будут смотреться летние комбинезоны-ромперы, выполненные в красочных цветочных решениях.



Костюм

Бесчисленное количество дизайнеров предлагают на лето 2019 костюмы. Особенно этот элемент одежды будет очень востребован для деловых дам, позволяя им выглядеть круто даже в офисе со строгим дресс кодом. Также костюмы выбирают и многие модницы. Пиджак можно комбинировать с брюками, юбкой или шортами, и все это будет великолепно смотреться с кроссовками или лодочками.



Пляжный образ

Собираясь на отдых, вам стоит присмотреться, как одеваться летом в неформальной обстановке на примере летних образов модных блогеров. Яркие сетки на лето с шортиками и парео, юбками, платьями и накидками, без которых никак не обойтись на отдыхе. Модные сочетания летних аксессуаров – сумочки, шлепанцы, шляпы, очки и другие элементы образа для пляжа – это то, что демонстрируют нам этим летом модницы со всего мира.

Мужчины

Современный мир требует особого отношения к внешности не только от женщин, но и от мужчин. Теперь основные тенденции моды распространяются и на мужскую половину человечества. Что же предлагает мужскому полу летняя мода 2019 года?



Деловой стиль

В моде будет все, начиная с графитовых пиджаков и заканчивая обычными шортами. При этом особое внимание стоит уделить деловому стилю, где очень актуально сочетание графитового и лилового цветов. В качестве аксессуаров можно использовать яркие насыщенные цвета.



Свободная одежда

Очевидно, летний сезон предлагает мужчинам свободную одежду, не стесняющую движения и спасающую от сильной жары. Рубашки, брюки, шорты и футболки свободного кроя будут отлично смотреться в сочетании с кроссовками или мокасинами. Яркое и привлекательно будет выглядеть сочетание белой футболки с белыми укороченными брюками или шортами.



Спортивный стиль

Популярен спортивный стиль, ему дизайнеры уделили больше всего внимания. Комбинация спортивной одежды и обуви может разбавляться различными элементами других стилей.

Цветовая гамма

Цветовая гамма этим летом весьма разнообразна, однако, в ней доминируют яркие оттенки. Мода летнего сезона предлагает мужчинам выбирать насыщенные цвета.

Цвета

В тренде будут такие оттенки, как: универсальный белый, серый, черный, изумрудный и оливковый, вишневый и шоколадный, желтый и синий.

TENDINȚE de vară

de la Lora Zueva



Imagemaker-stylist, opiniei căreia se încredințează cele mai faimoase fashioniste din Chișinău, ne povestește la ce ar trebui să acordăm atenție în vara anului 2019, pentru a fi în vogă, păstrând totodată și individualitatea Dumneavoastră.

Femei

Dacă doriți să străluciți în această vară, atunci, prin toate mijloacele, să acordați atenție unor astfel de tendințe în îmbrăcămintea de vară, cum ar fi transparența, prezența marginilor destrămate, imprimeurilor polka dot, detalii de dantelă și volane. De asemenea, atrageți atenția la astfel de accesorii pentru vară, cum ar fi: ochelarii, pălăriile, gentuțe, sandale și etc..



Culoare

Vara 2019 oferă look-uri în cele mai variate culori - coral, roz, verde, lamaie, roșu, albastru.



Nude

Ținutele de vară în nuanțe bej stil nude vor fi foarte în topul ținutelor de vară și sunt reprezentate larg în colecțiile tuturor designerilor de modă pentru sezonul cald din 2019.

Acest lucru este valabil și pentru nuanțele crem și albe, cu ajutorul cărora puteți obține look-uri minunate pentru vară.



Total Look

În top vor fi look-urile monocrome sau așa-numitul total look, propus fie într-un anumit stil de culori, fie cu haine în același gen, de exemplu din denim sau din piele.

Pantaloni scurți

"Must-have" al oricărei veri sunt pantalonii scurți. Vara aceasta fără ei nu vă descurcați nu numai în vacanță, ci și în ritmul urban al orașului. Dacă îi asortați cu un top frumos asupra unei bluze ușoare, tricou sau a unei cămăși- look-ul practic și trendy de vară este gata. Acordați atenție noilor pantaloni scurți stil biker care vor fi la modă în această vară.



Rochii

Rochiile verii 2019 sînt foarte diverse - aceasta este o rochie lungă în stil de lenjerie, cu o abundență de bibelouri și ruff, decupaje și slit-uri înalte, precum și rochii ultra-mini. Fashionistele în această vară se vor bucura de modele polka-dot, dungi și florale. Tendințe în modă - rochii de vară nivelate, cu o mulțime de straturi, umerase deschise și stil de cămașă.



Salopetă

Favoritul sezonului cald fără îndoială va fi salopeta. Veți întâlni acest element de garderobă pentru femei în diverse modificări - salopete cu top de bustier sau cu mâneci lungi, pantaloni lungi sau pantaloni scurți. Salopetele, realizate în soluții florale colorate, vor arăta minunat.



Costum clasic

Nenumărate branduri oferă costume pentru vara anului 2019. Îndeosebi acest articol de îmbrăcăminte va fi foarte mult solicitat de către femeile de afaceri, permițându-le să arate grozav chiar și într-un birou cu un dress-code strict de îmbrăcăminte. Jacheta poate fi combinată cu pantaloni, fustă sau pantaloni scurți, iar toate acestea vor arăta grozav cu adidașii sau balerini.



Look de plajă

Dacă mergeți în vacanță, vă recomandăm să vă ghidați pe exemplul imaginilor de vară ale bloggerilor de modă. Look-uri cu pantaloni scurți și pareo, fuste, rochii și pălării, fără de care vacanța nu este vacanță. Printre accesoriile de vară - geanți de mână, flip-flops, pălării, ochelari și alte elemente care vă vor face toată imaginea perfectă.



Bărbați

Lumea modernă necesită o atitudine specială față de aspectul fizic nu doar a femeilor ci și a bărbaților. În zilele noastre, principalele tendințe în modă s-au răspândit și pe partea masculină a societății. Ce tendințe de vară sînt oferite bărbaților în vara 2019?



Stilul de afaceri

La modă va fi totul, începând cu jachetele de culoare grafit și terminând cu pantaloni scurți obișnuiți. O atenție deosebită ar trebui acordată stilului de afaceri, unde combinația de culori grafit și liliac este foarte importantă. Ca accesoriile, puteți utiliza culori bogate și saturate.



Îmbrăcăminte lejeră

Evident, sezonul de vară oferă bărbaților vestimentație lejeră, fără a constrânge mișcarea și ca aliat în lupta cu arșița de vară. Cămăși, pantaloni lungi, pantaloni scurți și tricouri libere vor arăta grozav, în combinație cu adidași sau mocasini. Tricoul alb combinat cu pantaloni clasici sau pantaloni scurți albi va arăta atractiv și în vogă.



Gama de culori

Gama de culori a acestei veri este foarte diversă, dominante fiind culorile aprinse. Sezonul de vară oferă bărbaților posibilitatea de a se delecta cu cele mai intense culori vestimentare.

Culorile verii

Nuanțele alb universal, gri, negru, smarald și olivă, vișiniu și ciocolată, galben și albastru închis sunt în top anul acesta.

Stilul Sportiv

Vara aceasta designerii au acordat cea mai mare atenție stilului sportiv. Combinația de articole sportive și încălțăminte poate fi diluată cu diverse elemente de alte stiluri.

SUMMER TRENDS

from Lora Zueva



Image maker-stylist, whose authoritative opinion is trusted by many famous Chisinau fashionistas, tells us what you should pay attention to in the summer of 2019, to look relevant, while maintaining a touch of individuality.

Women

If you want to shine this summer, draw your attention to such clothing trends as transparency, the presence of fringe and fishnet, dot print, lace details and flounces. It is also possible to attract attention with the help of such accessories as: glasses, hats, purses, sandals.



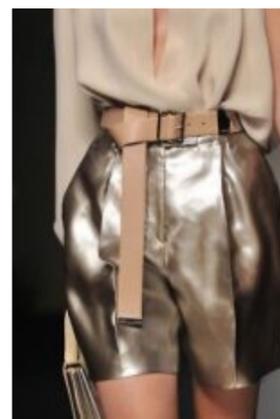
Colour

Summer of 2019 offers outfits in the most colorful solutions - coral, pink, green, lemon, red, blue.

Beige

Huge popularity will be a tandem of beige tint and nude style palette, which is widely represented in the collections of all leading fashion designers for the hot season of 2019.

This also applies to trendy shades of cream, milky and white, which help you to get some gorgeous summer looks.



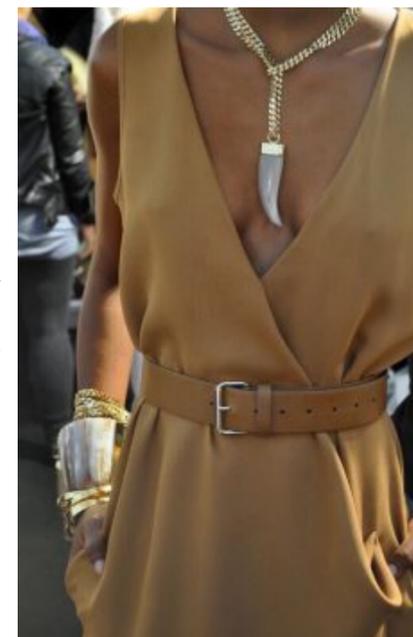
Shorts

Summer "Must have" - cute pair of shorts. You cannot go on vacation or even imagine your life in the urban rhythm without a trendy pair of shorts. Picking up a beautiful top in the form of a light blouse, shirt or T-shirt and your casual and fashion summer look is ready. Pay attention to the new biker shorts and bermuda one that will be on a top this summer.



Total look

A summer hit will be monochrome outfits or so-called total look, suggested by either certain color scheme, or clothing in the same style, for example, made of denim or leather.



Dresses

New 2019 summer dresses will be very diverse - this is a long dress in lingerie style with an abundance of frills and ruffles, high cut outs and slits, as well as ultra mini dresses. Fashionistas will be delighted by polka-dot dresses, striped and floral patterns. Fashion trends - multi-tiered summer dresses with lots of frills, ruffles on the hem of the dress, open shoulders and shirt style.



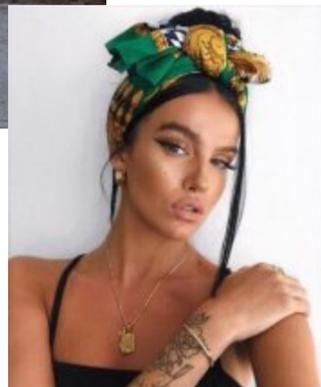
Jumpsuit

The undeniable Favoryt for the hot season will be the jumpsuit. You will see this element of women's wardrobe in various modifications - summer jumpsuits with a bustier-style top or with long sleeves, trousers or shorts. The romper jumpsuit , made in colorful floral solutions, will look especially wonderful.



Suit

Countless designers offer suits for the summer of 2019. This item of clothing will be very much in demand especially for businesswomen, allowing them to look cool even in an office with a strict dress code. Also the costumes are chosen by many fashionistas. Jacket can be combined with pants, skirt or shorts, and it will look great with sneakers or pumps.



Beach outfit

Going on vacation, you should take a closer look at how to dress during the summer time in an informal manner on the example of fashion bloggers. Bright sets with shorts and pareo , skirts, dresses and capes, that's exactly what you need for vacation. Women from all over the world demonstrate to us fashionable combinations of summer accessories - handbags, flip-flops, hats, glasses and other elements of beach outfits this summer.

Men

The modern world requires a special attitude to appearance not only from women, but from men as well. Nowadays the main fashion trends extend to the male half of humanity too. What does the summer fashion of 2019 offer to male?



Loose clothing

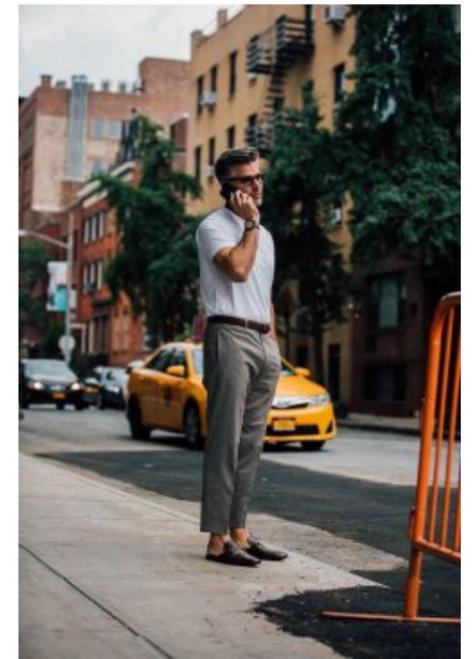
Obviously, the summer season offers men loose clothing, which doesn't hamper the movement and saving from extreme heat. Shirts, pants, shorts and free-cut T-shirts will look great in combination with sneakers or moccasins. A combination of white t-shirt and white cropped trousers or shorts will look bright and attractive.

Color spectrum

The color range is very diverse, however, it is dominated by bright shades. Summer season offers men to opt for rich colors.

Business style

Everything will be in fashion, starting with graphite jackets and ending with regular shorts. In this case, special attention should be paid to the business style, where the combination of graphite and lilac colors is very important. As accessories, you can use bright rich colors.



Sport style

Sporty style is very popular that is why designers paid the most attention to it. The combination of sportswear and footwear can be mixed with various elements of other styles.

Colors

Trendy shades are the following: universal white, gray, black, emerald and olive, cherry and chocolate, yellow and blue.



Елена Аксаний

Поддерживаем форму на отдыхе

Те, кому есть дело до своего тела, на протяжении года готовятся к летнему сезону, чтобы по зеленым улочкам города или солнечному побережью, прогуливаться здоровым, подтянутым и уверенным в своей отличной форме. Но летний сезон вместе с долгожданным отпуском имеет привычку затягиваться, и не всегда рядом оказывается любимый спортивный клуб, где можно было бы поддерживать свое тело в тонусе.

Важные рекомендации, как отдыхать с пользой для себя и своего тела, нам дает фитнес директор «Aquaterra Fitness Ciocana» - Елена Аксаний.

РУС | Есть две категории людей, занимающихся спортом, и для каждой категории мы предлагаем свои рекомендации.

Первая категория – это люди, кто не щадит себя на тренировках и активно занимается спортом на протяжении всего года. Если такие люди уезжают в отпуск на неделю, то, в принципе, они в течение этого времени могут расслабиться и ничего не делать, потому что уже приложили много усилий, чтобы подготовиться к лету. Важно помнить, что пропустить тренировки можно не более одной недели, потому что аминокислоты в мышцах сохраняются около 7-10 дней. Потом мышцы, если мы их не подпитываем нагрузками, начинают терять свой тонус. Тело становится более мягким и более желеобразным.

Вторая категория – это люди, кто без активного напряжения, тренируются в обычном режиме. В этом случае, мы предлагаем даже на протяжении недели отпуска делать различные физические упражнения, чтобы не терять наработанный результат, а также, чтобы легче было возвращаться в тренировочный процесс.

Как мы предлагаем поддерживать физическую форму на отдыхе?

Во-первых, быстрая ходьба. Даже не обязательно пробежка. Просто, ходьба вдоль побережья. При ходьбе мышцы испытывают сопротивление воде и песку, в который проваливается нога. К тому же, песок – это мягкая форма, снимающая нагрузку с суставов и связок. Плюс, вы получаете красивый загар, потому что при ходьбе загар ложится лучше и ровнее.

Во-вторых, работа с собственным весом.

Для этого мы предлагаем сеты из несложных упражнений.

ROM |

Elena Axanii

Păstrăm silueta în vacanță

Cei care au grijă de siluetele lor se pregătesc pentru sezonul de vară pe tot parcursul anului pentru ca să se plimbe pe străzile verzi ale orașului, sau pe coasta însoțită de mare, într-o manieră sănătoasă și într-o formă tonifiată. Dar sezonul de vară, împreună cu vacanța mult-așteptată, are un obicei de a se prelungi mai mult decît planificat, și nu întotdeauna în apropiere este clubul sportiv preferat unde ați fi putut să vă susțineți corpul într-o formă bună. Recomandări utile privind modalitatea de a se relaxa cu beneficiu pentru bunăstarea și silueta Dvs. Vă oferă directorul de fitness al Aquaterra Fitness Ciocana - Elena Axanii.

Există două categorii de persoane implicate în sport, și pentru fiecare categorie oferim recomandări personalizate.

Prima categorie sunt persoanele care nu se scutesc de răspundere și se ocupă activ cu sportul pe tot parcursul anului. Dacă astfel de oameni pleacă în vacanță timp de o săptămână, atunci, în principiu, se pot relaxa în acest timp, deoarece au depus deja multe eforturi pentru a se pregăti pentru vară. Este important să nu uitați că puteți face pauză între antrenamente timp de cel mult o săptămână, deoarece aminoacizii în mușchi se păstrează aproximativ 7-10 zile. După acest interval, dacă nu hrănim mușchii cu activitate fizică, aceștia încep să-și piardă tonusul. Corpul devine mai moale și asemănător cu jeleu.

Cea de-a doua categorie sunt persoanele care, fără exces, se antrenează în regim obișnuit. În acest caz, recomandăm să efectuați exerciții chiar și în timpul săptămânii de vacanță, pentru a nu pierde rezultatul acumulat și, de asemenea, pentru a facilita revenirea la antrenamente.

Cum vă sugerăm să vă mențineți silueta în vacanță?

În primul rând, mersul pe jos. Și nu neapărat doar alergarea. Mersul pe coasta mării. Când mergeți pe jos, mușchii resimt rezistență la apă și nisip, în care piciorul se scufundă. În plus, nisipul este o formă moale care ameliorează stresul asupra articulațiilor și ligamentelor. În plus, veți obține un bronz mai frumos, deoarece în timpul mersului, bronzul se așează mai uniform și mai fin.

În al doilea rând, lucrați cu propria greutate. Pentru aceasta, Vă oferim câteva seturi de exerciții simple.

Exercițiile se execută triset (a cite 3) fără pauze, între fiecare triset odihnă de 1 minut. Înainte de fiecare set de exerciții, odihnă 2 minute. În total sînt 3 complexe cu trei exerciții în fiecare.

Un astfel de antrenament, din cele trei complexe, vă va lua nu mai mult de 30 de minute, dar efectul îl veți simți instantaneu. Un mare plus este că un antrenament în aerul liber este nu numai plăcut, ci și util. Datorită consumului de oxigen, organismul arde grasimile mai bine și procesele metabolice merg mai repede și mai corect.

Fiți sănătoși și să aveți o odihnă plăcută!

ENG |

Elena Axanii

Keep fit while on vacation

Those who care about their bodies are getting ready for the summer season all year around, in order to stroll along the green streets of the city or the sunny coast in a healthy, fit and confident manner.

Summer season, along with the long-awaited vacation has a habit of dragging on and not always a favorite sport club is close by, where you could keep your body in good shape.

Important recommendations on "how to relax and still get body benefits" are given by fitness director of "Aquaterra Fitness Ciocana" - Elena Aksany.

There are two categories of people involved in sports and for each category we offer different recommendations.

The first category - people who work hard in the gym and go in for sports actively throughout the year. When going on vacation for a week, they can relax during the whole time and do nothing, because they have already put a lot of effort into preparing themselves for the summer. It is important to remember that you can skip workouts for no more than a week, because amino acids in the muscles last about 7-10 days. After that the muscles begin to lose their tone, if we do not feed them with loads. The body becomes softer and more jelly-like.

The second category - people who go in for sports with no active exertion.

In this case, we offer to do various physical exercises even during the week of vacation so as not to lose the accumulated result and also to make it easier to return to the training process.

How do we suggest to stay fit on vacation?

First of all, brisk walking. Not even necessarily a jog. Just walking along the coast. When walking, muscles experience resistance to water and sand. In addition, sand is a mild form that relieves stress on joints and ligaments. Plus, you get a beautiful tan, because when you walk, the tan is better and smoother.

Secondly, work with your own weight. We offer sets of simple exercises.

The exercises will be performed with a triset workout without pauses, 1 minute rest between each triset. Before the new set of exercises, rest 2 minutes. Total Complexes three with three exercises in each.

Such training, of the three complexes, will take you no more than thirty minutes, but the effect will be very noticeable. A big plus is that working out in the fresh air is not only pleasant, but also useful. Due to the consumption of oxygen, the body burns fats better and metabolic processes occur faster and more correctly.

Be healthy and have a great rest!

1.

Для всех:

Pentru toți:
For all:



ПРИСЕДАНИЯ
Genoflexiuni | Squats



ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ
Flotări pentru triceps | Triceps reverse pushups



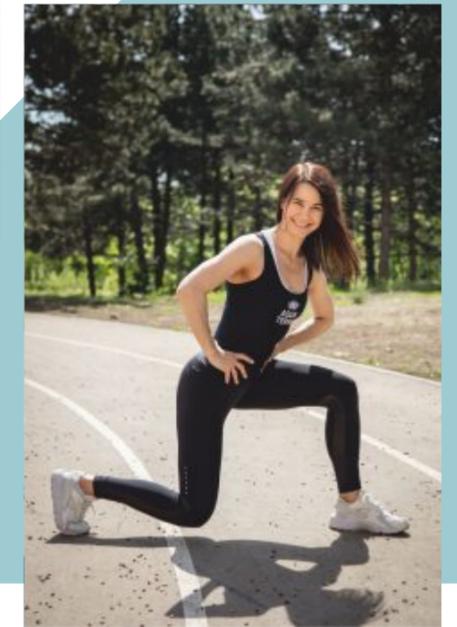
СКРУЧИВАНИЯ
Abdomene
Abdominal crunches

2.

Для всех:

Pentru toți:
For all:

СПЛИТ-ПРИСЕД
Genoflexiuni laterale | Split Squat



ОТЖИМАНИЯ
Flotări | Pushups



ПРЕСС «СКЛАДОЧКА»
Abdomene "in aer" | Air Sit-ups



3. Комплекс

Для женщин:
(акцент на ягодицы):

Set pentru femei
(concentrate asupra feselor):
Complex for women
(focus on the buttocks):

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК
Podul fesier | The buttock bridge



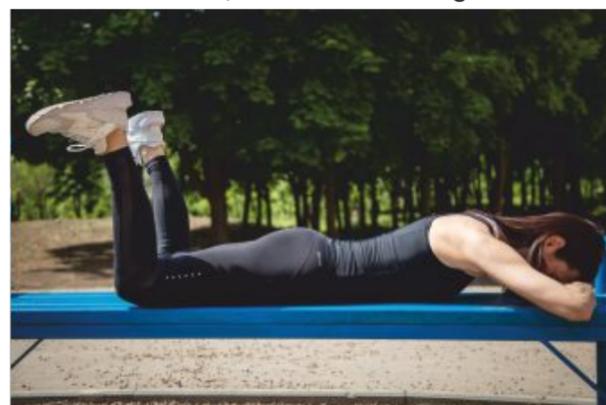
МАХИ С РЕЗИНКОЙ

Aruncări cu banda elastic | Leg swing with rubber



ОБРАТНЫЙ ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Pod fesier intors | Back buttock bridge



4.

Комплекс

Для мужчин:

Set pentru bărbați:
Complex for men:

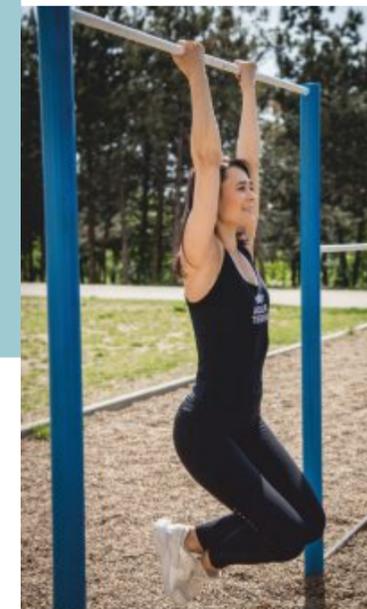
ЗАШАГИВАНИЯ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ, СКАМЬЮ ИЛИ ПАРАПЕТ

Step pe platform ridicată
Walking on a hill, bench or parapet



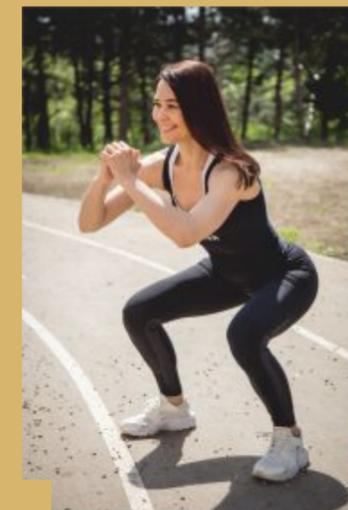
ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Ridicarea corpului pe bară transversală
Pull-ups on the crossbar



ВЫПРЫГИВАНИЯ ВВЕРХ

Genuflexiuni cu săritură | Squat jump



Упражнения выполняются трисетом без пауз, между каждым трисетом отдых 1 минута. Перед новым комплексом упражнений отдых 2 минуты. Итого Комплексов три по три упражнения в каждом.

Такая тренировка, из трёх комплексов, займет у вас не более тридцати минут, но эффект будет для вас ощутимым. Большой плюс в том, что тренировки на свежем воздухе – это не только приятно, но и полезно. Потому что, благодаря потреблению кислорода, организм лучше сжигает жиры и обменные процессы происходят быстрее и правильнее.

Будьте здоровы и отличного вам отдыха!

Летнее детское счастье от Aquaterra Sport School



Нет ребенка, который не любил бы самое жаркое время года – время счастливой беззаботности и бесконечного веселья. И нет родителя, который не думал бы о том, чем бы летом занять своих детей. Чтобы также беззаботно, но со смыслом.

Aquaterra Sport School предлагает идеальное решение этого вопроса – детский лагерь **Summer Camp 2019**.

Рассказываем о его главных особенностях и предложениях...

Fericirea de vară pentru copii de la Aquaterra Sport School

Cu toții știm ca cel mai iubit, de copii, anotimp, este cel mai fierbinte sezon al anului – vacanța de vară plină de distracții și noi descoperiri. Fericire copiilor, dar și grija părinților, cu ce să-și ocupe copiii în timpul verii.

*O activitate sănătoasă, captivantă și diversă vă propune Aquaterra Sport School – tabăra pentru copii **Summer Camp 2019**. Vă povestim mai detaliat despre beneficiile și caracteristicile acesteia, mai jos.*

Summer happiness for kids from Aquaterra Sport School

There is no kid in the world who would not love the hottest time of the year - a time of happy carelessness and endless fun. There is no parent as well, who would not think about how to occupy their children in the summer. Still carefree, but efficiently.

*Aquaterra Sport School offers the perfect solution to this issue - the **Summer Camp 2019**.*

We talk about its main features and proposals ...

Возраст | Здоровый образ жизни, как и креативность, и общительность, и желание познавать, прививается с самого детства. Поэтому двери Summer Camp 2019 открыты для детей в самом благоприятном возрасте для принятия информации – от 5 до 14 лет. Группы делятся по возрастам 5-7/ 8-10/ 11-14 лет. К каждой возрастной группе у преподавателей особый индивидуальный подход.

Vârsta | Dragostea față de un stil de viață sănătos, abilități de creativitate, dar și sociabilitatea, precum și dorința de a învăța, se formează din copilărie. Ușile Summer Camp 2019 sunt deschise copiilor începând cu vârsta de la 5 ani, până la 14 ani. Grupurile sunt împărțite conform categoriilor de vârstă de 5-7/8-10 /11-14 ani. Pentru fiecare grup de vârstă, profesorii noștri au o abordare individuală.

Age | A healthy lifestyle, as well as creativity, sociability and the desire to learn, become an establishment since childhood. That is why, the Summer Camp 2019 opens the doors for children at the most favorable age for accepting information - from 5 to 14 years. Groups are divided by age 5-7 / 8-10 / 11-14 years. Our teachers have an individual approach to every age group.



Summer Camp 2019

Спорт | В лагере спорту уделяется особенное внимание. Во-первых, спортивные занятия проводятся каждый день. Во-вторых, в лагере представлен широкий спектр тренировок: плавание, тхэквондо, кикбоксинг, каратэ, танцы, акробатика, спортивная гимнастика. Спортивные занятия проводятся как в профессионально оборудованных залах, так и на свежем воздухе.

Sport | În tabără, sportului i se acordă o atenție deosebită. În primul rând, activitățile sportive sunt organizate în fiecare zi. În al doilea rând, tabăra oferă o gamă largă de antrenamente: înot, taekwondo, kickboxing, karate, dans, acrobație, stretching. Activitățile sportive sunt organizate atât în sălile echipate profesional, cât și în aer liber.

Sport | Particular emphasis is placed upon sports. First, sports activities are held every day. Second, the camp presents a wide range of training: swimming, taekwondo, kickboxing, karate, dancing, acrobatics, gymnastics. Sports activities are held both in professionally equipped halls and in the open air.





Креативность | Развитие креативности является одним из самых полезных навыков современного человека. Этот навык, как и многое другое, закладывается в человеке именно в детстве. В лагере для развития креативности ежедневно проводятся различные мастер-классы, лепка, живопись, оригами, кулинарные занятия.

Creativitate | Creativitatea este una dintre abilitățile de bază ale unei persoane moderne. Aceasta joacă un rol deosebit în copilărie, influențând la formarea caracterului, dar și la identificarea cărorva abilități speciale în domenii similare. Summer Camp 2019 pune la dispoziția copiilor activități ca : ceramică, pictură, origami și ore culinare.

Creativity | Development of creativity is one of the most useful skills of a modern person. This skill, like many other things, is laid in a person in his childhood. In order to develop creativity in kids such classes as modeling, various workshops, painting, origami, and cooking are held daily.

Тренеры | Все тренировки ведут профессионалы со специальной подготовкой.

Antrenori | Toate antrenamentele sînt petrecute de antrenori profesioniști, cu experiență de lucru cu copii.

Trainers | All trainings are conducted by professional coaches.



Экскурсии | Дети посещают самые интересные экскурсии, зоопарки, музеи, парки, что позволяет им еще больше расширить свой кругозор.

Excursii | Copiii frecventează cele mai interesante excursii: grădini zoologice, muzee, parcuri, ceea ce le permite să-și extindă și mai mult orizontul.

Tours | Children attend the most interesting excursions, zoos, museums, parks, which allows them to expand their horizons even more.



IT курсы | В рамках летнего лагеря есть специальные IT курсы, которые проходят на базе первой IT академии в стране Impact Academies&Camps. Курсы разработаны таким образом, чтобы ребенок не проводил у компьютера время зря, а учился правильно идти в ногу с современными технологиями.

Cursuri IT | În cadrul taberei noastre de vară, copiii au ocazia de a participa la workshopuri de IT specializate, care se desfășoară în baza primei academii IT din țară, Impact Academies&Camps. Cursurile sunt concepute astfel încât copilul să nu petreacă timpul în fața monitorului în zădar, ci învață cum să țină pasul cu tehnologiile moderne.

IT courses | Within our summer camp there are special IT courses that are held on the basis of the first IT academy in the country Impact Academies & Camps. The courses are designed in such a way that that the child doesn't spend time at the computer in vain, but learns how to keep up with modern technologies.



Еда | В течение дня детям предложены три полноценных приема пищи: завтрак, обед и полдник. Готовится еда на месте, в кафе, расположенном непосредственно в Aquaterra Sport School. Специальное детское меню разработано по всем самым высоким стандартам. Акцент ставится на здоровую полезную еду, но учитывается, что, в первую очередь, еда должна быть вкусной. И главное тому подтверждение, дети в лагере часто просят добавки.

Alimentația | În timpul zilei oferim copiilor trei mese complete: mic dejun, prânz și o gustăre. Mîncarea este preparată în cafeneaua din incinta la Aquaterra Sport School. Meniul este special elaborat pentru copii ,conform standardelor de alimentația copiilor . Ne concentrăm atenția asupra alimentelor sănătoase și deasemena nu uităm să fie gustoase. Cel mai bun indicator că am găsit formula perfectă este faptul că copiii adesea cer adaos.

Food | During the day we offer children three full meals: breakfast, lunch and snack. Food is prepared in school cafe. Children's menu meets all the highest standards. We focus on healthy wholesome food, not forgetting that the food should be tasty at the same time . As the main confirmation to this, our children often ask for more.

Численность | В каждую группу входит около 15 детей, с которыми занимается основной воспитатель, помощник, а также профессиональные спортивные тренеры.

Număr | Fiecare grup este alcătuit în jur de 15 copii, care este supravegheat și ghidat de educator, asistent și antrenori profesioniști în domeniul sportului.

Number | Each group includes about 15 children, the main teacher and assistant. Professional sports trainers are engaged as well.

ОСОБЕННОСТИ • BENEFICIILE • FEATURES

Summer Camp 2019

- В лагере Summer Camp 2019, в одном месте, сконцентрированы самые важные направления для полноценного развития ребенка: спорт на профессионально оборудованной территории с лучшим оснащением, студии для творческой работы и для IT занятий, кафе со специальным детским меню, безопасное место для прогулок на улице.
- Если ваш ребенок еще не занимается спортом, Summer Camp 2019 – это хорошая возможность «распробовать» на вкус то или иное спортивное направление.
- Учитывая, что лето – время отпусков, предлагается гибкий график посещения лагеря.
- Несмотря на насыщенность программы, в лагере создана такая атмосфера, при которой все занятия проходят интерактивным образом, дети и преподаватели открыты, активны и заинтересованы. Summer Camp 2019 способствует общению без преград, знакомству с новыми друзьями и познанию мира. Но самое главное, организаторы лагеря во главу всех многочисленных особенностей ставят интересы ребенка, а также заботу о нем!

- În tabăra noastră de vară, sunt concentrate cele mai importante zone pentru dezvoltarea completă a copilului: sport în spații special amenajate, cu cele mai bune echipamente specializate, studiouri de creație și cursuri IT, o cafenea cu un meniu special pentru copii, un loc sigur pentru plimbări la aer liber.
- În cazul, în care copilul dvs. nu este încă implicat în sport, Summer Camp 2019 reprezintă o bună posibilitate de a încerca diverse genuri de direcții sportive.
- Vara este timpul pentru vacanțe, de aceea oferim un program care permite încadrarea în Summer Camp în oricare din zilele săptămânii.
- În ciuda complexității programului, în tabăra noastră a fost creată o atmosferă în care toate orele se desfășoară într-un mod interactiv, copiii și profesorii sunt deschiși unul față de altul, activi și sociabili. Summer Camp 2019 promovează comunicarea fără obstacole, cunoașterea de noi prieteni și deschiderea noilor orizonturi. Dar, cel mai important, tabara noastră în fruntea tuturor funcțiilor sale, pune în prioritate - interesele copilului, sănătatea și siguranța sa!

- Our summer camp concentrates, in one place, the most important zones for the full development of the child: sports in a professionally equipped area with the best equipment, studios for creative work and IT classes, a cafe with a special children's menu, a safe place for walking outside.
- If your child is not involved in sports yet, Summer Camp 2019 is a good opportunity to "taste" various activities.
- Summer is the vacation time, that's why we offer a flexible schedule for the camp.
- Despite the richness of the program, an atmosphere has been created in a way that all classes are conducted interactively, children and teachers are open, active and interested. Summer Camp 2019 promotes communication without obstacles, meeting new friends and learning about the world. But most importantly, that interests of our kids and child care are the main priority to our camp.



BEST BIRTHDAY PARTY for your kids

Fun zone with slot machines Let's Play
Birthday menu / Animators / Birthday cake
Photo /Video / Decorations

str. Ginta Latina 12/13, Chisinau, Moldova
+373 22 850 550 / www.sportschool.md



На плаву или все же плавать?

Дмитрий Короташ
о правильном плавании.

Лето неразрывно связано с одним из самых распространенных видов спорта – плаванием. Море, океан, бассейн... мужчины, женщины, дети... кто-то плавает хорошо, кто-то не очень, но плавают все. А как много мы знаем о плавании и что такое, вообще, уметь правильно плавать? Эти и многие другие вопросы мы задали человеку, который, как никто другой может исчерпывающе на них ответить.



Дмитрий Короташ – мастер спорта по плаванию, действующий член сборной Республики Молдова, многократный чемпион, призер и рекордсмен Республики Молдова, участник и призер международных соревнований.

На данный момент Дмитрий – вице-президент Ассоциации плавания Республики Молдова, менеджер аквазоны «Aquaterra Fitness Ciocana» и «Aquaterra Sport School».

Дмитрий, большинство людей считают, что держаться на воде и производить какие-то движения руками и ногами – это и означает, уметь плавать. Так ли это на самом деле?

Это одно из самых распространенных заблуждений. К сожалению, так думает не только большинство обывателей, но и более компетентные люди, как, например, врачи, которые, рекомендуя пациентам бассейн, забывают уточнить, что важно не плавание само по себе, а важно, правильное плавание.

Как правило, человек, просто держась на воде, смело ставит себе галочку, что приносит пользу своему организму. При этом он выполняет нагрузку, которая ему, как минимум, не помогает, а, как максимум, наносит вред. Никакой эффективности, пользы и удовольствия в этом случае не может быть.

В каком случае может быть?

В случае правильного плавания, с точки зрения, как положения тела, так и сбалансированной работы всех систем организма. Оценить правильность плавания может только человек, который в этом разбирается. Даже профессиональному спортсмену это не всегда легко сделать самому, потому что сложно наблюдать себя со стороны. Когда мы создавали Ассоциацию, одной из важных задач было донести до людей значимость правильного плавания и как следствие необходимость занятий с тренером или самоконтроль посредством фото или видео съемки. Средств много, просто нужно знать, что очень важно контролировать положение тела в воде на всех этапах тренировки.

Почему?

Потому что если говорить о плавании с точки зрения здоровья, то горизонтальное плавание с опусканием лица в воду на выдох является максимально полезным. Это же положение тела является наиболее эффективным и при спортивном плавании. Естественным желанием человека познавшего азы плавания является увеличение проплываемой дистанции за тренировку. Но на фоне усталости теряется концентрация и тело занимает более удобное положение, а удобно – это не всегда значит правильно.

Вертикальное плавание «собачкой» до сих пор является одной из самых распространённых техник плавания в нашей стране. Польза такого плавания весьма сомнительна.

Я рекомендую довериться специалистам сети клубов «Aquaterra». На данный момент в нашей команде более тридцати квалифицированных тренеров, которые знают всё о правильном плавании.

Если обобщить все сказанное, что такое, все-таки, – правильное плавание?

Правильное плавание – это сохранение максимально безопасного для здоровья положения тела во всех периодах тренировочного процесса. Нужно помнить, что техническая правильность важнее, чем количество проплытых метров.

Лето – сезон отпусков, и не все могут до поездки пройти инструкцию по правильному плаванию. Чтобы вы посоветовали, на что стоит обращать внимание перед заходом в море или бассейн?

Если вы сомневаетесь в своих способностях или у вас есть страх воды, то лучше не рисковать. Не плывите на глубину.

Обучаться плаванию нужно в специально отведённых для этого местах под присмотром квалифицированного тренера. Часто слышу истории о том, как человек научился плавать, когда его выбросили из лодки посередине озера или моря. Для меня это, как учиться водить на машине без тормозов. Я считаю, что бороться за жизнь и обучаться правильному плаванию – это два абсолютно разных понятия, не имеющих между собой ничего общего. Не умеющий плавать человек, который не чувствует под ногами твёрдой опоры впадает в панику. А паника на воде опасна не только для паникующего, но и для окружающих его людей.

И ещё я прошу, никогда не плавайте в нетрезвом состоянии. Эта тема для отдельной статьи...

Чем плавание отличается от других видов спорта? В чем его особенность?

Если говорить обобщенно, то плавание – это самый полезный вид спорта. В нем задействованы и развиваются все группы мышц, при этом риск травмироваться минимален. В этом плане, плавание выгодно отличается от других видов спорта. Также не вызывает сомнений польза плавания. Если мы говорим про детей, то занятия плаванием направлены на развитие и укрепление мышечного корсета, на правильное формирование осанки, на укрепление нервной системы.

Для взрослых, все те же плюсы, только если у детей – это создание, то у большинства взрослых немного другое воздействие – там уже больше идет процесс реабилитации. Важный фактор, который не всегда учитывается, но, на мой взгляд, очень важен – это эмоциональное состояние. Наша жизнь наполнена стрессом. И если проблемы со здоровьем еще можно отследить, то проблемы, связанные со стрессом отследить сложно. А он, ведь, имеет накопительный эффект и как выход – болезни. Систематические занятия плаванием предотвращают этот накопительный эффект. Поэтому, чтобы не решать проблемы со здоровьем, лучше их предотвратить. И плавание для этого – очень хороший способ.

Три причины, почему человек может задуматься о необходимости плавания в его жизни?

Во-первых, плавание – это жизненно необходимый навык, который может спасти жизнь вам или человеку, который оказался в критической ситуации.

Во-вторых, плавание – это бесспорно здоровье, о чем мы говорили выше.

В-третьих, плавание – это самый приятный вид спорта. Человек, который понимает прелесть правильного плавания, испытывает чувства сродни полету. Это то, что человеку не дано, но то, что ему всегда хотелось получить. Эти эмоции очень сложно передать, пока человек их сам не прочувствует.



*The wave of
new champions*

Moldova, Chișinău, bd. Moscova 6
info@madwave.md / +37378 862 978



A pluti la suprafață sau totuși a înota?

Dmitrii Corotaș despre înotul corect.

Anotimpul de vară este strâns corelat cu unul dintre cele mai comune sporturi - înotul. Marea, oceanul, piscina ... bărbați, femei, copii ... cineva înoată bine, cineva nu, însă toți cu siguranță încearcă să înoate. Oare cât de mult știm despre înot și cum ar trebui de fapt să înotăm? Răspunsul la aceste întrebări și la multe altele vom afla de la unul dintre cel mai competent și ingenios antrenor de înot al Aquaterra.



Dmitrii Corotaș este maestru al sportului la înot, membru activ al echipei naționale a Republicii Moldova, campion multiplu al Republicii Moldova, participant și medaliat la concursuri internaționale.

În prezent, Dmitrii este vicepreședinte al Asociației de înot din Republica Moldova, manager al zonelor aquatice Aquaterra Fitness Ciocana și Aquaterra Sport School.

Dmitrii, majoritatea oamenilor consideră că ținând echilibrul în apă și făcând unele mișcări cu brațele și picioarele - ar însemna că poți înota. Este într-adevăr așa?

Aceasta este una dintre cele mai comune concepții greșite. Din păcate, nu doar majoritatea persoanelor gândesc astfel, chiar și unii medicii care recomandă pacienților săi activitățile acvatice, uită să specifice despre importanța nu doar a înotului propriu-zis, dar și despre efectuarea corectă a mișcărilor de înot.

De regulă, persoana doar menținându-și echilibrul în apă, își pune cu îndrăzneală o bifă în lista activităților benefice pentru organismul său. În același timp, efectuarea acestor mișcări, cel puțin nu ajută, și, cel mult sunt dăunătoare. Nu poate exista nici un fel de eficiență, beneficii și plăcere în acest caz.

În ce caz ar putea fi?

În cazul înotului adecvat și corect, atât în ceea ce privește poziția corpului, cât și funcționarea echilibrată a tuturor sistemelor corpului. Numai o persoană care înțelege acest lucru poate evalua corectitudinea înotului. Chiar și pentru un atlet profesionist nu îi este întotdeauna ușor să înoate singur, pentru că este dificil să te observi din afară. Când am creat Asociația, una dintre sarcinile importante a fost să transmitem oamenilor importanța unui înot adecvat și, ca o consecință, nevoia de a se antrena cu un antrenor sau de a se controla prin fotografii sau filmări. Sunt o mulțime de modalități, trebuie doar să rețineți că este foarte important să controlați poziția corpului în apă în toate etapele de formare.

De ce?

Deoarece, dacă vorbim despre înot din punct de vedere al sănătății, înotul orizontal cu lăsarea capului în apă la expirație este cea mai utilă. Același poziție corporală este, de asemenea, cea mai eficientă în înotul sportiv.

Prima dorință a unei persoane care a învățat elementele de baza ale înotului este creșterea distanței de înot. Dar, pe urma oboselii, concentrarea se pierde și corpul ocupă o poziție mai confortabilă – ceea ce nu este întotdeauna bine.

Stilul înotului pe vertical reprezintă unul dintre cele mai răspândite modalități de înot în țara noastră. Beneficiile unui astfel de stil sunt foarte îndoielnice.

Vă recomand să aveți încredere în specialiștii rețelei de cluburi Aquaterra. În prezent, în echipa noastră, sunt mai mult de treizeci de antrenori calificați, care cunosc totul despre înotul corect.

Dacă să rezumăm tot ceea ce s-a spus anterior, ce semnifică înotul corect?

Înotul corect este menținerea poziției adecvate a corpului pentru asigurarea maximă a sănătății organismului pe întregul parcurs al antrenamentului. De asemenea, trebuie să reținem că corectitudinea tehnicii este mai importantă decât distanța înotată.

Vara este sezonul de vacanță, și nu toți au posibilitatea de a urma ore de înot înainte de călătorie. Ce ați recomanda, la ce anume trebuie să acordăm atenție înainte de a intra în mare sau în piscină?

Dacă aveți dubii în abilitățile Dvs. sau dacă vă temeți de apă, este mai bine să nu riscați. Nu înotați la mari adâncimi. Trebuie să vă antrenați în locuri special desemnate, sub supravegherea unui instructor calificat. Deseori aud istorii despre modul în care o persoană a învățat să înoate și anume cum a fost aruncat dintr-o

barcă în mijlocul unui lac sau al unei mări. O astfel de situație, o compar cu cea de a conduce o mașină fără frâne. Cred că lupta pentru viață și învățatul înotului propriu-zis sunt două concepții complet diferite care nu au nimic în comun unul cu celălalt. O persoană care nu poate înota, care nu simte un sprijin solid sub picioarele sale, este panicat. Iar panica în apă este periculoasă nu numai pentru cei care sunt panicați, ci și pentru cei din jurul lor. De asemenea, insistent recomand să nu înotați în stare de ebrietate. Acest subiect este pentru un articol separat ...

De ce înotul este diferit de alte sporturi?

Care este caracteristica acestuia?

În general, înotul este cel mai util sport. Aceasta implică și dezvoltă toate grupurile musculare, în timp ce riscul de rănire este minim. În acest sens, înotul câștigă față de alte tipuri de sport.

Înotul, fără îndoială are numeroase beneficii. Dacă vorbim despre copii, lecțiile de înot vizează dezvoltarea și întărirea sistemului muscular, formarea corectă a posturii, întărirea sistemului nervos. Pentru adulți, sunt aceleași avantaje, însă au un efect ușor diferit. Astfel, dacă în cazul copiilor acesta are rol de formare a organismului, atunci în cazul adulților, înotul are rol de reabilitare.

Un alt factor important care nu este luat în considerare, dar, după părerea mea, el fiind foarte important, este starea emoțională. Viața noastră este plină de stres. Și dacă problemele de sănătate pot fi diagnosticate, atunci problemele legate de stres sunt greu de identificat. Stresul are un efect cumulativ, iar ca rezultat apar diverse boli. Orele sistematice de înot împiedică acest efect cumulativ. Prin urmare, e mai bine să prevenim problemele de sănătate, iar înotul este cea mai bună cale, în acest caz.

Trei motive pentru care o persoană ar trebui să se gândească despre necesitatea înotului.

În primul rând, înotul este o abilitate vitală care vă poate salva viața dvs. sau a altei persoane aflate într-o situație critică.

În al doilea rând, înotul reprezintă, fără îndoială, nivelul sănătății, așa cum am menționat mai sus.

În al treilea rând, înotul este cel mai plăcut sport. O persoană care înțelege frumusețea înotului propriu-zis, realizează că acest sentiment este asemănător cu cel al zborului. Înotul – nu este o abilitate înăscută, ci una care o dobândești pe parcursul vieții. Aceste emoții sunt foarte greu de transmise până când persoana nu le va simți pe propria piele.



Floating or actually swimming?

Dmitrii Corotas about the correct swimming.

The summer season is closely linked with the one of the most common sports - swimming. The sea, the ocean, the pool ... men, women, children ... somebody swims well, somebody does not, but they are all trying to swim. How much do we know about swimming and how should we actually swim? We will find answers to these questions, as well, many other questions from one of the most competent and ingenious swimming coaches from Aquaterra.



Dmitrii Corotas is a master of swimming sport, an active member of the national team of the Republic of Moldova, a multiple champion of the Republic of Moldova, a participant and a medalist of the international competitions.

As well, Dmitrii is the vice-president of the Swimming Association in the Republic of Moldova, the aqua zones manager of the Aquaterra Fitness Ciocana and Aquaterra Sport School.



Dmitri, most people think that keeping the balance in the water and making some movements with their arms and legs - would mean that you could swim. Is that really so?

This is one of the most common misconceptions. Unfortunately, not just the majority of people think so, even some doctors who recommends aquatic activities to their patients; forget to specify the importance of doing the swimming movements correctly. As a rule, by keeping only the balance in the water, a person considers that it is more than enough for his health and body. At the same time, making these moves, at least does not help, and at most are harmful. There can be no efficiency, benefits and pleasure in this case.

In which case could it be?

In case of the adequate and correct swimming, both in terms of body position and balanced functioning of all body systems. Only a person who understands this can assess the correctness of swimming. Even for a professional athlete it is not always easy to swim alone, because it is difficult to see himself/herself from the other side of the swimming pool. When we created the Association, one of the most important tasks was to convey to people the importance of adequate swimming and, as a consequence, the need to train with a coach or to control the technique through photos or filming. There are many ways, just keep in mind that it is very important to control the body's position in the water at all stages of training.

Why?

Because, if we talk about swimming from a health point of view, the horizontal swimming with leaving the head in the water at the expiration is the most useful style. The same body position is also the most effective in the sportive swimming. The first wish of a person, who has learned the basics of swimming, is to increase the swimming distance. However, after fatigue, concentration is lost and the body occupies a more comfortable position - which is not always good. The vertical swimming style is one of the most popular swimming ways in our country. The benefits of such style are very doubtful. I recommend you to trust the Aquaterra club specialists. Currently, in our team, there are more than thirty skilled coaches who know everything about the right swimming.

If we summarize what has been said before, what does the correct swimming mean?

The correct swimming is to maintain the right body position in order to ensure maximum body health throughout the training. We also need to remember that the correctness of the technique is more important than the swimming distance.

Summer is the holiday season, and not all of us, have the opportunity to follow swimming hours before the trip. What would you recommend, what should we pay attention to before entering the sea or the pool?

If you bend your skills or if you are afraid of water, it is best not to risk. Do not swim at deep depths. You must train in specially designated places under the supervision of a qualified instructor. I often hear stories about how a person learned to swim, and how he was thrown from a boat in the middle of a lake or a sea. Such a situation, I compare to driving a car without brakes. I think the struggle for life and the learning of swimming itself are two completely different concepts that have nothing in common with each other. A person who cannot swim, who does not feel solid support under his feet, is panicked. Therefore, the panic in the water is dangerous not only for those who are panicked, but also for those around them.

I also strongly recommend not swimming while being drunk. This topic is for a separate article ...

Why swimming is different from other sports? What is its feature?

In general, swimming is the most useful sport. It involves and develops all muscle groups, while the risk of injury is minimal. In this sense, swimming is best, comparative to other sports. Swimming undoubtedly has many benefits. If we talk about children, swimming lessons aim at developing and strengthening the muscular system, correct posture formation, strengthening the nervous system.

For adults, there are the same benefits, but they have a slightly different effect. Thus, if in the case of children it has the role of forming the body, then in the case of adults, swimming has the role of rehabilitation.

Another important factor that is not considered, but, in my opinion, being very important, is the emotional state. Our lives are stressful. Moreover, if health problems can be diagnosed, then stress-related problems are hard to identify. Stress has a cumulative effect, and as a result, various diseases occur. Systematic swimming hours prevent this cumulative effect. Therefore, it is better to prevent health problems, and swimming is the best way, in this case.

Three reasons why a person should think about the need for swimming.

First, swimming is a vital skill that can save your life or someone else life in a critical situation.

Secondly, swimming represents undoubtedly the level of the health, as mentioned above.

Third, swimming is the most enjoyable sport. A person, who understands the beauty of swimming itself, realizes that this feeling is similar to that of flying. Swimming - it is not a native skill, but one that you achieve during your lifetime. These emotions are very hard to explain, until the person does not feel it on his own skin.



FAMILIA

MEREU

PENTRU FEMEI



Star Kids



ОТКРЫТИЕ НА БОТАНИКЕ

Приглашаем детей от 2 до 7 лет

We invite children from 2 to 7 years old

Мы обеспечим каждому ребенку:

5ти разовое питание
Всестороннее развитие
Соблюдение режима дня
Ежедневные прогулки
Ежедневный спорт
Мягкую и постепенную адаптацию к условиям детского сада
Лучшие условия в стране для пребывания вашего ребенка
Индивидуальный подход

We will provide every child with:

5 meals a day
Comprehensive development
Compliance with the daily regime
Daily walks
Daily sport
Smooth and gradual adaptation to kindergarten conditions
The best conditions in the country for your child
Individual approach

Star kids это:

7 возрастных групп
Русские и Румынские группы
Авторская программа по подготовке к школе
Английский язык
Соляная комната
Логопед
Психолог
Спорт от Aquaterra
Шахматы

Star kids is:

7 age groups
Russian and Romanian groups
Signature program for school preparation
English
Salt room
Speech therapist
Psychologist
Aquaterra Sports
Chess

Contact Us :

info@starkids.md /+373/ 60 55 00 79 str. Testemițanu 3/15



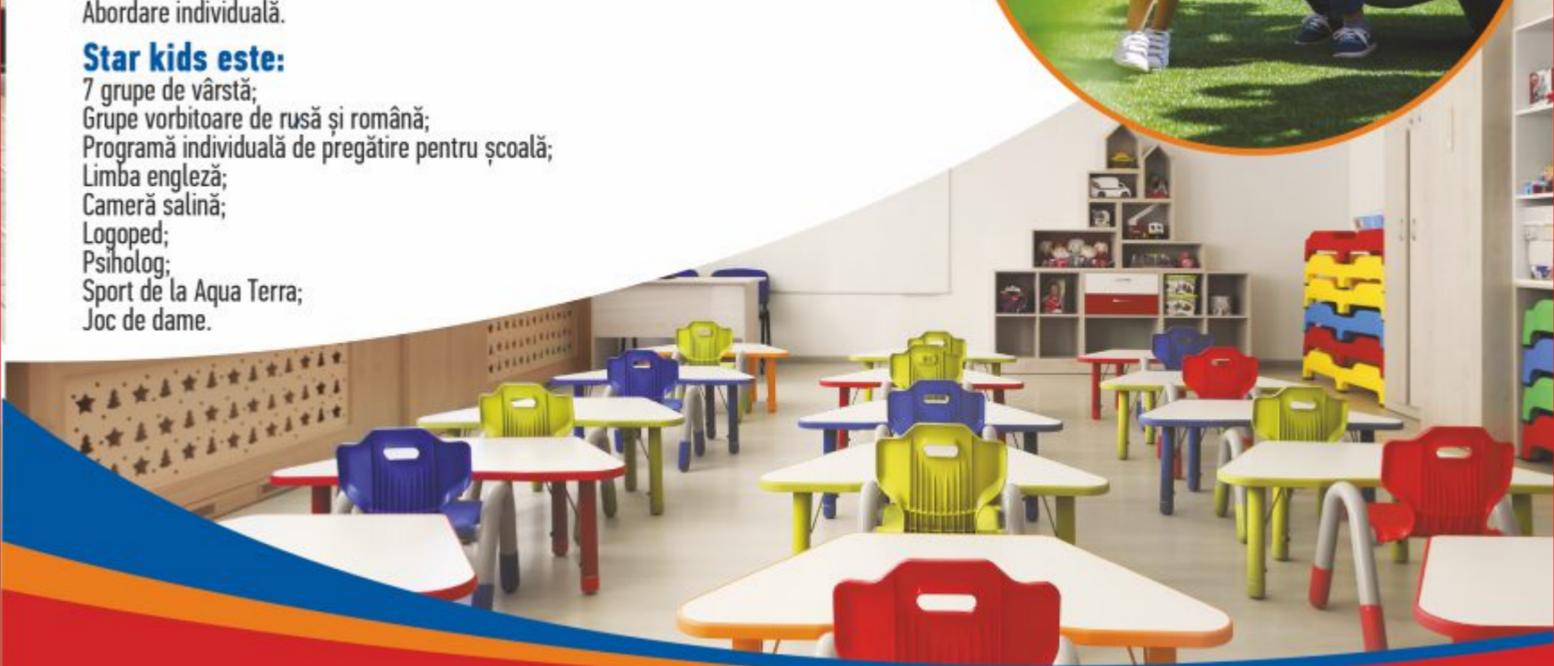
Invităm copii cu vârsta de la 2 pînă la 7 ani

Vom oferi fiecărui copil:

5 mese pe zi;
Dezvoltarea totală;
Respectarea rutinei zilnice;
Plimbări zilnice;
Sport în fiecare zi;
Adaptare ușoară și treptată la condițiile de grădiniță;
Cele mai bună condiții din țară pentru copilul dumneavoastră;
Abordare individuală.

Star kids este:

7 grupe de vîrstă;
Grupe vorbitoare de rusă și română;
Programă individuală de pregătire pentru școală;
Limba engleză;
Cameră salină;
Logoped;
Psiholog;
Sport de la Aqua Terra;
Joc de dame.



www.starkids.md / www.facebook.com/starkidseducationandsport



Елена Брызгунова

Директор по развитию компаний
CONSTRUCT RESURS&EcoFloor

Образование:

Первое – высшее экономическое,
Второе – художественное.

Профессия: финансист-экономист.

Хобби: художник

Карьера:

- банковское дело (эксперт VIP-отдела, кредитование);
страховой бизнес (продажи);
- с 2006 года – Construct Resurs, инновационные
напольные покрытия (продажи и развитие);
- с 2017 года – Ecofloor (продажи и развитие).

Продвигаемые бренды в напольном бизнесе:

Gerflor, IVC, Tarkett, Condor, Vebe, Desso, BerryAlloc,
BIG, Balterio, Louis de Poortere, EcoFloor, Arturo-Uzin, dr.
Schutz, Stauf, Doellken.

Что для вас значит быть успешным человеком?

Самое близкое для меня определение успеха связано с осознанием счастливого мгновения между возможностью просыпаться без боли и страданий утром и засыпать с надеждой, верой и любовью вечером. При этом успевать быть позитивно заряженной между этими двумя событиями и делать то, что по-настоящему нравится.

Все мы стремимся быть самими собой. Как это сделать? Как прийти к себе?

Человек приходит к себе через осознание и открытие ценностей. Их невозможно придумать, они уже существуют сами по себе, ждут часа, когда для них откроется путь к Вашей сущности. Это как услышать восторженный голос ребёнка и понять, что это не ребёнок, а Ваше собственное сердце, говорящее с Вами... о жизни, а не существовании, о том, что правильно дарить радость, а не обменивать, задавать вопросы, искать ответы, чувствовать яркость красок, звучание ароматов, каждое мгновение этого мира. И в этом состоянии открытых и осознанных ценностей мы находим самих себя. У нас появляются силы идти вперёд, нам открываются новые горизонты и нас находят родственные души, а жизнь наполняется смыслом и гармонией.

Ваша самая характерная черта?

Видеть преимущественно хорошее в людях и событиях. Это помогает не расстраиваться глубоко, идти вперёд к цели и не сдаваться.

Самое важное, чему вас учили в детстве и что помогает вам сейчас?

Абсолютных идеалов не существует, нужно быть в своей жизненной реальности завтра лучше, чем сегодня.

Бизнес, семья, время на себя... Как вы расставляете свои приоритеты?

Человек, нашедший себя, находит гармонию и в расставлении приоритетов. Наверное, мой образ жизни не подошёл бы другой женщине, но моя судьба влюблена в меня и дарит мне близких людей, которые разделяют бизнес со мной до мозга костей, мое хобби, увлечения, мой стиль, мое время. Моя судьба – это не панацея и не инструкция к действию, это частная ситуация для определенной женщины в кругу необычных людей в заданный период времени.

Что в вашей профессиональной деятельности вам нравится больше всего?

Мне нравится творческая свобода. Это даёт возможность творить до конца ради понимающих людей, идти к цели и не сдаваться.

Какое место в вашей жизни занимает спорт?

Спорт для меня – это возможность перезарядки от сложностей, это хобби, допинг радости, средство поддержания красоты и вдохновения.



Почему ваш выбор пал на сеть клубов «Aquaterra»?

Так как основной принцип наших компаний – это качество и хороший сервис, я такой же подход ожидаю и в свой адрес. Меня привлекли в клубе: уютная атмосфера, доброжелательный и профессиональный персонал, комфортные условия обустройства клуба, комплексность услуг в области фитнеса, персональных тренировок, SPA, косметологии, питания, удобство расположения вблизи места работы.

Как вас изменил клуб «Aquaterra»?

Так как я прямо и косвенно рекламирую продукцию наших компаний Construct Resurs и Eco Floor, для меня важно выглядеть красиво, ухоженно и по-спортивному вдохновлено. Клуб предоставляет такие возможности.

Пять обязательных привычек современного человека?

Если говорить об успешном современном человеке, то я бы назвала следующие: дисциплина, умение правильно распределять финансовые и жизненные ресурсы, способность ценить отношения, умение пользоваться каждым мгновением, находить время для себя, собственного удовольствия, роста и развития.



Elena Breazgunova

**Director de dezvoltare a companiei
CONSTRUCT RESURS&EcoFloor**

Studii:

Studii superioare economice,
Studii superioare în arte plastice.
Specialitate: economist financiar.

Hobby: pictura

Carieră:

- domeniul bancar (expert al departamentul VIP, creditare); afaceri în domeniul asigurări (vânzări);
- începând cu anul 2006 - Construct Resurs, acoperiri inovative pentru pardoseli (vânzări și dezvoltare);
- începând cu anul 2017 - EcoFloor (vânzări și dezvoltare).

Branduri promovate: Gerflor, IVC, Tarkett, Condor, Vebe, Desso, BerryAlloc, BIG, Balterio, Louis de Poortere, EcoFloor, Arturo-Uzin, dr. Shutz, Stauf, Doellken.

Ce înseamnă pentru dumneavoastră o persoană de succes?

Pentru mine succesul se construiește în jurul a doi factori primordialii. Să te trezești dimineața fără durere și suferință, iar seara, să adormi cu speranță, credință și iubire. În același timp, să reușești să fii încărcat cu pozitivism între aceste două stări și să faci ceea ce îți place cu adevărat.

Cu toții încercăm să fim ceea ce sîntem întradevăr. Cum să facem acest lucru? Cum să revenim la noi?

Omul revine la el prin conștientizare și descoperire a valorilor. Ele nu pot fi inventate, ele există, așteaptă ora când li se va deschide calea spre suflet. Este ca și cum ai auzi vocea zglobie a unui copil și să înțelegi că nu e vocea copilului, dar a inimii Tale, care vorbește cu Tine... despre viață, despre neexistență, despre faptul că trebuie să oferi fericire, fără a cere ceva în schimb. Despre faptul că trebuie să pui întrebări, să cauți răspunsuri, să simți profunzimea culorilor, sunetul aromelor, fiecare moment care plutește în această lume. Anume în această stare de descoperire și conștientizare a valorilor noi ne regăsim. Ne recăpătăm puterile să mergem înainte, ne sunt deschise noi orizonturi și ne găesc sufletele pereche, iar viața se umple de sens și armonie.

Ce calitate vă caracterizează cel mai bine?

Puterea și priceperea de a vedea doar binele în oameni și evenimentele care mă înconjoară. Asta mă ajută să nu mă pierd în adâncimea tristeții, să merg spre scopurile propuse și să nu mă dau bătută.

Care e cel mai important aspect pe care l-ați însușit în copilărie și care vă ajută în prezent?

Idealul nu există, trebuie să trăiești în realitatea de mâine, mai bine decât azi.

Afacere, familie, timp pentru sine... Cum vă stabiliți prioritățile?

Omul, care s-a găsit pe sine, găsește armonia inclusiv în stabilirea priorităților.

Probabil, stilul meu de viață nu i s-ar fi potrivit unei alte femei, dar destinul meu este îndrăgostit de mine și-mi dăruie oameni apropiați, care împart cu mine afacerea din temelie, hobby-ul meu, interesele, stilul și timpul meu. Soarta mea - nu este un panaceu sau o instrucție spre acțiune, este o situație personală pentru o anumită femeie, care, într-o anumită perioadă, se află în jurul unor oameni neobișnuiți.

Ce vă place cel mai mult în activitatea profesională?

Îmi place libertatea artistică. Asta oferă posibilitatea să crezi pentru oameni, să mergi spre scopul propus și să nu renunți.



Ce loc ocupă sportul în viața dumneavoastră?

Pentru mine sportul este modalitatea de a depăși dificultățile, este un hobby, o doză de fericire, o soluție de menținere a frumuseții și nspirației.

De ce ați ales "Aquaterra"?

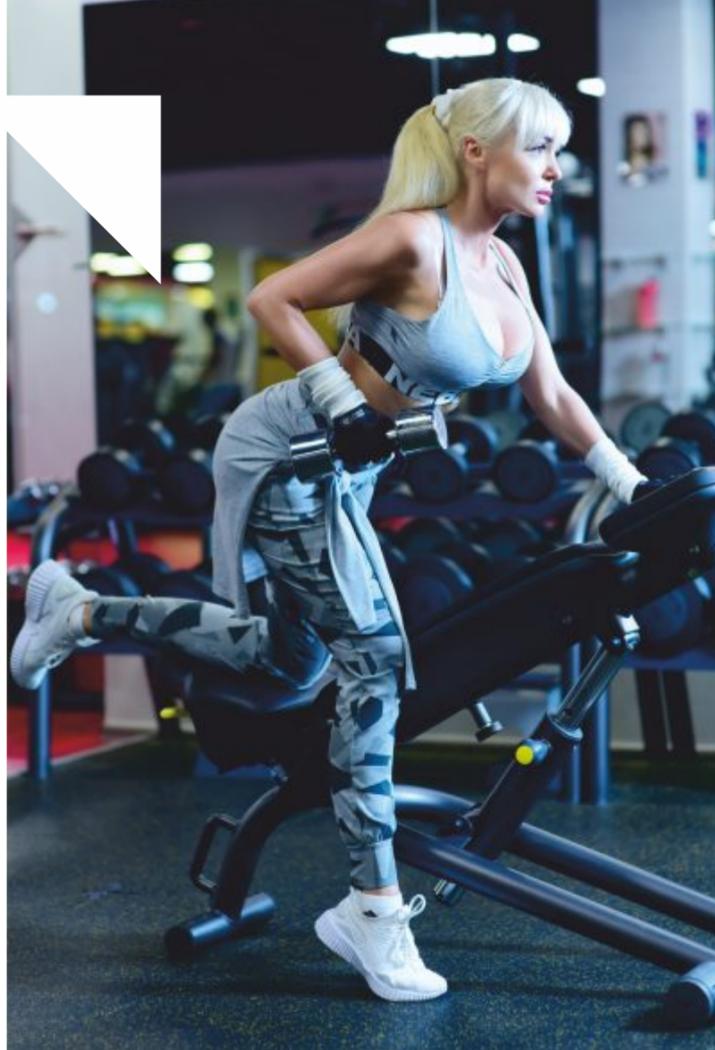
Așa cum principiul de bază al companiilor Construct Resurs și Eco Floor - este deservirea calitativă, eu am aceleași așteptări și de la alți prestatori. Am fost atrasă de: atmosfera confortabilă, personalul amabil și profesionist, amenajarea confortabilă, complexul de servicii pentru fitness, antrenamentul personalizat, SPA, cosmetologie, alimentație, comoditatea amplasării, fiind foarte aproape de locul de muncă.

Cum V-a schimbat "Aquaterra"?

Așa cum în mod direct și indirect promovez produsele companiei noastre, pentru mine este foarte important să arăt frumos, îngrijit și să am un spirit inspirațional sportiv. Anume acest club îmi oferă asemenea oportunități.

5 obiceiuri ale omului modern?

Dacă vorbim despre un om de succes, atunci le-aș numi pe următoarele: disciplină, gestionarea corectă a resurselor financiare și vitale, capacitatea de a aprecia relațiile, priceperea de a stoarce foloase și plăcere din orice moment, rezervarea timpului pentru sine, pentru plăcerile proprii, creștere și dezvoltare.



Elena Breazgunova

Business Development Director,
CONSTRUCT RESURS & EcoFloor

Education:

The first is superior economical
the second is arts education.

Profession: financial economist.

Hobbies: artist

Career:

- banking (expert VIP-department, crediting; insurance business (sales);
- since 2006 - Construct Resurs, innovative flooring (sales and development);
- from 2017 - Ecofloor (sales and development).

Promoted brands in the flooring business:

Gerflor, IVC, Tarkett, Condor, Vebe, Desso, BerryAlloc, BIG, Balterio, Louis de Poortere, EcoFloor, Arturo-Uzin, dr. Schutz, Stauf, Doellken.

▼ What does it mean for you to be a successful person?

The closest definition of success for me is connected with the realization of a happy moment between the possibility of waking up with no pain and suffering in the morning and falling asleep with hope, faith and love in the evening. At the same time to be positively charged between these two small events and do what you really like.

▼ We all strive to be ourselves. How to do it? How to get to yourself?

A human being finds himself through the awareness and discovery of values. They can not be invented, they already exist, waiting for the right hour when the way to your essence will open the door for them. It is something like to hear the child's enthusiastic voice and understand that this is not a child, but your own heart, speaking to you... about real life, not an existence, about giving joy, not exchanging, asking questions, looking for answers, feeling the brightness of colors, the sound of aromas, every single moment of this world. In the state of open and conscious values, we find ourselves. We have the strength to go forward, new horizons open up for us and soulmates find us, life is filled with sense and harmony.

▼ Your most basic feature?

To See mostly good in people and events. It helps not to get upset deeply, move forward and never give up.

▼ The most important thing that you were taught in childhood and what helps you now?

There are no absolute ideals, you have to be better tomorrow than you were today.

▼ Business, family, time for yourself ... How do you set your priorities?

A person in harmony with himself finds also the harmony in setting the priorities. Probably, my lifestyle would not suit any other woman, but my fate is in love with me and it gives me close people who I share business with, my hobbies, my style, my time. My destiny is not a panacea and not an instruction for action, it is a private situation for a certain woman in a circle of unusual people in a given period of time.

▼ What do you like most about your career?

I like creative freedom. It gives the possibility to create for the sake of people who understand, going forward and never give up.

▼ What is the importance of sports in your life?

For me sport is the ability to get recharged, it is a hobby, dope of joy, a tool to maintain beauty and inspiration.

▼ Why did you choose the club network Aquaterra?

Since the main principle of our companies is quality and good service, I expect the same approach to me. I was attracted to the club by a cozy atmosphere, friendly and professional staff, comfortable conditions, complex of services in fitness zone, personal trainings, SPA, cosmetology, food, convenient location -close to my job.

▼ How did the Aquaterra club change you?

Since I directly and indirectly advertise the products of our companies Construct Resurs and Eco Floor, it is important for me to look beautiful, well-groomed and sporty inspired. The club provides such opportunities.

▼ Five mandatory habits of modern man?

If we talk about a successful modern person, I would name the following: discipline, the ability to properly allocate financial and vital resources, the ability to value relationships, to use every moment, find time for yourself, for your own pleasure, growth and development.



Концепция природных продуктов - это не всегда то, что нам подходит для конкретной задачи, это нечто большее. Мы не можем есть пищу с бактериями, мы не можем жить в помещениях, где деревянная напольная или настенная доска не защищена от насекомых и/или влаги, или наоборот, на покрытие было осуществлено воздействие химии с неопределёнными составляющими. Любая обработка - это воздействие человека. А воздействие может быть деликатным, детским, а может быть безразлично-агрессивным.

Мы всегда должны выбирать, по какой основе мы ходим и проложили путь в жизни, чем дышим, что едим, с кем общаемся, какими идеями живём, ради чего живём.

Поэтому мне так важно напомнить вам об основных преимуществах наших напольных и настенных покрытий, произведенных по всем экостандартам.

ПАРКЕТ

ЭКОЛАМИНАТ

КОВРЫ

ДИЗАЙНЕРСКАЯ ПЛАНКА И ПЛИТКА

ЛАНДШАФТНАЯ ТРАВА

ПВХ-ПОКРЫТИЯ

КОВРОЛИН

ПРЕИМУЩЕСТВА - ЭТО ТО, ЧТО ВАЖНО КАЖДОМУ ОТДЕЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

- КАЧЕСТВО
- КОМФОРТ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- НАДЁЖНОСТЬ
- ДОЛГОВЕЧНОСТЬ
- ОСОБЕННОСТЬ
- ИЗЫСКАННОСТЬ
- ОПТИМАЛЬНОСТЬ
- ВЫГОДНОСТЬ
- ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

А ЭКОСТАНДАРТЫ? ЧТО ТАКОЕ ЭКОСТАНДАРТЫ?

- Это возможность приобрести безопасный и соответствующий техническим запросам продукт.
- Это осознание того, что всё приобретаемое человек и природа могут переработать на 100% без вреда окружающей среде.
- Это осознание того, что для производства наших напольных покрытий не применяются вредные составляющие.
- Это особый философский подход к потреблению и дизайну.



наши ЧЕМПИОНЫ

campionii noștri • our champions

► Быть Чемпионом – это не только быть талантливым и трудолюбивым, Чемпион – это еще и сильный характер, и непоколебимая воля к победе.

В сети клубов «Aquaterra» работает целая плеяда Чемпионов, как республиканского, так и международного масштаба, на счету которых десятки заслуженных побед. Помимо их достойных титулов, этих Чемпионов отличает еще желание и способность передать свои навыки тем, кто переступает порог «Aquaterra».

► A fi campion înseamnă nu doar talent și sîrguință, un campion este, de asemenea, un caracter puternic și o voință de neclintit pentru cîștig. În rețeaua de cluburi de clasă premium "Aquaterra", muncește o echipă întreagă de campioni, atât republicani cît și internaționali, în spatele cărora stau zeci de victorii bine meritate. Pe lîngă titlurile lor demne, acești campioni se disting, de asemenea, prin dorința și abilitatea de a-și transfera cunoștințele și capacitățile celor ce trec pragul "Aquaterra".

► Being a Champion is not only being talented and hardworking, a Champion is also a strong character and an unshakable will to win. In the network of clubs "Aquaterra" there is a whole galaxy of Champions, both on republican and international scale, with dozens of deserved victories. In addition to their worthy titles, they are also distinguished by the desire and ability to transfer their skills to those who step inside the club "Aquaterra".



**Иван
Емильянов**
персональный тренер



40-кратный чемпион Республики Молдова.

Участник 4-х Олимпийских Игр.

Мастер спорта международного класса по легкой атлетике.

- силовой, функциональный тренинг
- тренировки на восстановление функций опорно-двигательного аппарата
- работа со всеми возрастными категориями, независимо от пола

Ivan EMILIANOV

/antrenor personal la sala de forță/

*A fost de 40 de ori campion al Republicii Moldova
A participat la 4 Jocuri Olimpice,
Maestru Internațional al sportului la atletism*

- Antrenament de forță și funcțional.
- Antrenament pentru reabilitarea funcțiilor aparatului motoric și muscular.
- Lucru cu toate categoriile de vîrstă, indiferent de sex.

Ivan EMILYANOV

/personal trainer/

*40 times champion of the Republic of Moldova.
Participant of the 4 Olympic Games.
Master of sports of international class in athletics.*

- Weight, functional training.
- Training to restore the functions of the musculoskeletal system.
- Work with all age categories, regardless of gender.

Дмитрий Фёдоров

персональный тренер и тренер по боксу



Абсолютный Чемпион Молдовы по Бразильскому Джиу Джитсу 2018 / по грэпплингу (ADCC) 2018.

Двукратный чемпион по Традиционному Джиу Джитсу – 2017, 2018. Чемпион Молдовы по смешанным единоборствам (ММА) – 2018.

- работа со всеми типами людей, независимо от возраста и опыта,
- силовые и функциональные тренировки,
- тренировки по изучению или улучшению ударной и бросковой техники (отличный антистресс, выносливость, жиросжигание и уверенность в себе, улучшение моторики рук и ног, баланс тела)

Dmitrii FIODOROV

/antrenor personal la sala de forță și instructor de Boxing/

Campion absolut al Moldovei la Jiu Jitsu brazilian - 2018. Campion absolut al Republicii Moldova la Grappling (ADCC) - 2018. Câștigătorul Campionatului Deschis al României la Jiu Jitsu brazilian (UAE National PRO) 2018.

- Lucru cu toate tipurile de persoane, indiferent de vârstă și experiență.
- Antrenament de forță și funcțional.
- Antrenamente pentru studierea sau îmbunătățirea tehnicilor de lovitură și asalt (antistres excelent, rezistență, ardere a grăsimilor și încredere în sine, îmbunătățirea mobilității brațelor și a picioarelor, echilibrul corpului).

Dmitry FEDOROV

/personal trainer and boxing coach/

Absolute Champion of Moldova in Brazilian Jiu Jitsu 2018 / grappling (ADCC) 2018. Two-time champion in Traditional Jiu Jitsu - 2017, 2018. Moldova Champion in Mixed Martial Arts (MMA) - 2018.

- Work with all types of people, regardless of age and experience.
- Weight and functional training.
- Training on the study and improvement of shock and throwing techniques (excellent anti-stress, endurance, fat burning and self-confidence, improving the motor activity of arms and legs, body balance).

Дина Городенко

менеджер бассейна
Aquaterra Wellness&Spa



Чемпион РМ. Участница

**Призёр заплывов на открытой воде:
Босфор 2017г., Албания 2018**

- тренерский стаж более 20 лет,
- работа с людьми любого возраста, начиная с грудничкового возраста и до преклонных лет,
- тренер, как спортивного плавания, так и реабилитационного, и оздоровительного,
- тренер по аквааэробике,
- руководитель команды тренеров, обучает молодых пловцов быть профессиональными фитнес инструкторами,
- организатор мероприятий в бассейне (мастер классы по аквааэробике, соревнования по плаванию).

Dina GORODENCO

/manager bazin Aquaterra Wellness&Spa/

Campiona Republicii Moldova la înot. A participat la nenumărate campionate mondiale și turneuri de ape deschise: Bosfor 2017, Albania 2018.

- Experiența în antrenamente de peste 20 de ani.
- Lucrul cu persoane de orice vârstă, de la sugari până la bătrâni.
- Antrenor, atât de înot sportiv, cât și de reabilitare și wellness.
- Șeful echipei de instructor ce antrenează tinerii înotători să devină antrenori de fitness profesioniști.
- Organizator de evenimente în bazin (master class la aqua aerobică, estafete de înot).

Dina GORODENKO

/Aquaterra Wellness&Spa pool manager/

Champion of RM. Participant and winner of open water swims: Bosphorus 2017, Albania 2018.

- Coaching experience over 20 years.
- Work with people of any age, from infancy to advanced years.
- Coach, both sports swimming, rehabilitation and wellness.
- Aqua aerobics trainer.
- Team leader, trains young swimmers to be professional fitness instructors.
- Pool events planner (master classes in aqua aerobics, swimming competitions).

Анна Бончева

менеджер групповых программ Aquaterra Wellness&Spa



Чемпионка Молдовы по современным танцам, участница Чемпионатов Мира и Европы

- работа с людьми, которые хотят изменений, но не знают, как к ним прийти,
- работа с людьми, которые хотят быть здоровыми, красивыми, энергичными и жизнерадостными,
- особый акцент на здоровый подход в тренировочном процессе и питании

Anna BONCEVA

/manager al antrenamentelor de grup Aquaterra Wellness&Spa/

Campioana Moldovei la dansuri moderne, participante la Campionatele Mondiale și Europene.

- Lucru cu persoanele care își doresc schimbări, dar nu știu cum să înceapă.
- Lucru cu persoanele, care își doresc să fie mereu frumoși, energici și sănătoși.
- Accent special pe o abordare sănătoasă în procesul de antrenament și nutriție.

Anna BONCHEVA

/Aquaterra Wellness & SPA group trainings manager/

Moldova Champion in contemporary dance, a participant in the World and European Championships.

- Work with people who want changes, but do not know how to come to it.
- Work with people who want to be healthy, beautiful, energetic and cheerful.
- Special emphasis on a healthy approach in the training process and nutrition.



Альберт Беззубов

тренер по спортивной гимнастике в Aquaterra



**Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике
Чемпион Республики**

- тренер по спортивной гимнастике,
- развитие в детях силы, гибкости, координации, смелости и командного духа
- персональный тренер

Albert BEZZUBOV

/antrenor de gimnastică Aquaterra/

*Campion absolut al Republicii Moldova la gimnastică sportivă.
Maestru al Sportului URSS la gimnastică sportivă.*

- Dezvoltarea în copii a puterii, elasticității, echilibrului, curajului și a spiritului de echipă.
- Antrenor personal.

Albert BEZZUBOV

/gymnastics trainer/

*Master of Sports of the USSR in gymnastics.
Champion of the Republic of Moldova.*

- Development of strength, flexibility, coordination, courage and team spirit in the children.
- Personal trainer.



Станислав Реница

тренер по кикбоксингу



**Champion KOK WORLD
IN MOLDOVA
CHAMPION "FEA" WORLD**

- главный помощник в усовершенствовании, как тела, так и таких качеств как, самодисциплина, самообладание, сосредоточенность, уверенность в себе,
- главный девиз: спорт – это жизнь, ставьте правильные приоритеты

Stanislav RENIȚA

/instructor Kickboxing/

**Champion KOK WORLD
IN MOLDOVA
CHAMPION "FEA" WORLD.**

- Cel mai bun asistent în perfecționarea corpului, deasemenea a calităților cum ar fi disciplina, controlul, concentrarea și încrederea în sine.
- Motto-ul principal: sportul este viața, alegeți prioritățile potrivit.

Stanislav RENITSA

/kickboxing trainer/

**Champion KOK WORLD
IN MOLDOVA
CHAMPION "FEA" WORLD.**

- Help in improving both the body and such qualities as self-discipline, self-control, concentration, self-confidence.
- Sport is life, put the right priorities.

Сергей Явица

фитнес директор
AquaterraWellness&Spa



**17- кратный чемпион Молдовы
по гребле на каноэ**

- руководитель команды, в которой каждый ее участник находит и реализует себя,
- мотиватор для людей, которые хотят достигать целей, сохраняя внутреннюю гармонию



Serghei IAVIȚĂ

/fitness manager
Aquaterra Wellness&Spa/

**De 17 ori campion de conotaj
al Republicii Moldova.**

- Șeful echipei în care fiecare participant se regăsește și se realizează.
- Un motivator pentru persoanele care doresc să atingă obiective, menținând în același timp armonie internă.

Sergey YAVITSA

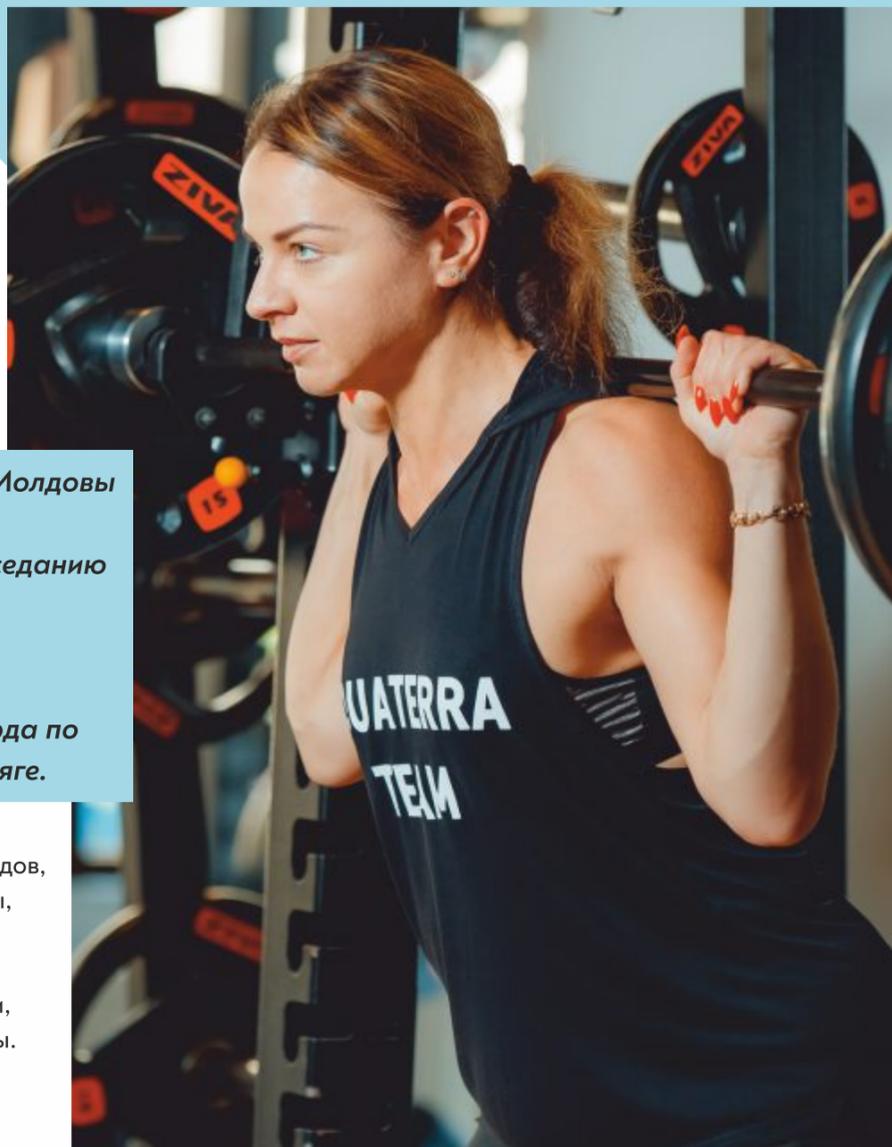
/Aquaterra Wellness&Spa
fitness manager/

**17 times Moldova canoe
rowing Champion.**

- Team leader, each participant finds and realizes himself with his help.
- A motivator for people who want to achieve goals, while maintaining internal harmony.

Ирина Трикон

персональный тренер



*Трёхкратная чемпионка Молдовы по Пауэрлифтингу.
Чемпионка Мира по приседанию со штангой.
Двукратная чемпионка Кубка Днестра.
Два национальных рекорда по приседанию и становой тяге.*

- работа с беременными,
- восстановление тела после родов,
- развитие выносливости и силы,
- похудение (коррекция веса),
- составление плана питания,
- повышение функциональности,
- наращивание мышечной массы.

Irina TRICON

/antrenor personal/

*Campionă triplă a Moldovei în Powerlifting.
Campionă mondială în genuflexiuni.
Campionă dublă a Cupei Nistrene.
Două recorduri naționale (pentru genuflexiuni și îndreptări).*

- Lucrul cu femeile însărcinate.
- Recuperarea organismului după naștere.
- Dezvoltarea rezistenței și a forței.
- Corecție în greutate.
- Elaborarea planului de alimentație.
- Construirea musculaturii.

Irina TRICON

/personal trainer/

*Three-time Powerlifting Champion of Moldova.
World Champion in squatting with a barbell.
Two-time champion of the Dniester Cup.
Two national records for squatting and deadlift.*

- Work with pregnant women.
- Recovery of the body after childbirth.
- Development of endurance and strength.
- Weight loss (weight correction).
- Making a meal plan.
- Increase functionality.
- Building muscle.

Вадим Стратулат

персональный тренер



*Чемпион мира по пауэрлифтингу.
Многократный чемпион Молдовы по пауэрлифтингу.*

- развитие силовых качеств,
- работа на набор мышечной массы,
- поднятие выносливости на новый уровень,
- работа с любым возрастом (дети, подростки, взрослые),
- решение вопроса мотивации в тренировках, и как подняться на новую ступень в мире фитнеса и силового тренинга.



Vadim STRATULAT

/antrenor personal/

*Campion mondial la powerlifting.
Campion multiplu al Moldovei la powerlifting.*

- Dezvoltarea forței.
- Creșterea în masa musculară.
- Lucru cu orice vârstă (copii, adolescenți, adulți).
- Soluționarea problemei lipsei de motivație pentru antrenamente și ridicarea la un nou nivel în lumea trainingului de fitness și forță.

Vadim STRATULAT

/personal trainer/

*World champion in powerlifting
Multiple champion of Moldova in powerlifting.*

- The development of strength.
- Work on a gaining of muscle mass.
- Raising endurance to a new level.
Work with any age (children, teenagers, adults).
- The solution to the motivation issue in training and how to rise to a new level in the world of fitness and weight training.



Дмитрий Короташ

менеджер бассейна Aquaterra Fitness Ciocana и Aquaterra Sport School



Чемпион и Рекордсмен РМ.

Участник и призер международных соревнований по плаванию.

- любительское плавание,
- спортивное плавание,
- оздоровительное плавание,
- подготовка к соревнованиям, как в бассейне, так и к стартам в открытой воде Босфор, «Iron man» и т.д

Dmitrii COROTAȘ

/managerul bazinului Aquaterra Fitness Ciocana și Aquaterra Sport School/

Champion al Republicii Moldova la înot. Participant și câștigător al concursurilor internaționale de înot.

- Înot pentru amatori.
- Înot sportiv.
- Înot wellness.
- Pregătirea pentru concursuri, atât în bazin, cât și pentru a parcurge ape deschise precum Bosfor, "Iron Man" etc.

Dmitry KOROTASH

/pool manager of Aquaterra Fitness Ciocana and Aquaterra Sport School/

Champion and record holder of the Republic of Moldova.

Participant and prize-winner of international swimming competitions.

- Amateur swimming.
- Professional swimming.
- Recreational swimming.
- Preparation for competitions, both in the pool, and in open water of Bosfor, "Iron man", etc.



Анатолий Лысий

персональный тренер



Чемпион мира по пауэрлифтингу 2018.

Обладатель мирового рекорда по становой тяге 2018.

- тренировки по снижению жировой массы и наращиванию мышечной,
- восстановление после травм,
- индивидуальный курс при проблемах со спиной,
- функциональный тренинг

Anatolii LÎȘÎ

/antrenor personal la sala de forță/

Campion mondial 2018 la powerlifting. Record mondial în genuflexiuni în anul 2015.

- Antrenamente îndreptate spre sădere de greutate și creștere de masă musculară.
- Reabilitare după traume.
- Curs individual pentru cei ce suferă de probleme cu spatelul.
- Antrenament funcțional.

Anatoly LYSY

/personal trainer/

Powerlifting World champion 2018. World record in deadlift 2015.

- Training to reduce fat mass and build muscle,
- Recovery from injuries,
- An individual course with back problems,
- Functional training.

Ольга Гудима

тренер по плаванию и аквааэробике



**Мастер Спорта по Плаванию.
Рекордсмен РМ по плаванию.
Победитель и призер чемпионатов РМ.**

- специалист в "Fitness Coaching"
- специалист в плавание для грудничков
- участница соревнований Open Water в классе Masters

Olga GUDIMA

/antrenor de înot și aqua aerobică/

Maestru al sportului la înot.

**Deținătoare a multiple recorduri la înot
în Republica Moldova.**

**A câștigat multiple campionate
din Republica Moldova.**

- Specialist în "Fitness Coaching".
- Specialist în înot pentru bebeluși.
- Participant în competițiile Open Water în categoria - Masters.

Olga GUDYMA

/swimming coach and water aerobics trainer/

Master of Sports in Swimming.

Record holder of the Republic of Moldova in swimming.

**Winner and medalist of the Championships of the
Republic of Moldova.**

- Specialist in "Fitness Coaching".
- Specialist in swimming for babies.
- Participant in the Open Water competition in the Masters class.



Publicitate 022 22 32 05



Natalia Duhlicher

Менеджер Aquaterra Beauty, Aquaterra SPA,
Laser & Esthetic Centre

РУС | Помимо рекомендаций от стилистов касательно трендовых моделей одежды этим летом мы просим вас не забывать что здоровые волосы, красивая и сияющая кожа лица и тела всегда остается модной и актуальной!

Летом нашу кожу и волосы подстерегает множество опасностей: жара, обезвоживание, интенсивное ультрафиолетовое излучение, воздействие соленой морской воды. Наши советы помогут вам насладиться теплыми днями и сохранить ваше сеяние в летний период.

Представляем Вам must-have beauty продукты этого лета!

NATALIA DUHLICHER - Manager Aquaterra Beauty, Aquaterra SPA, Laser & Esthetic Centre

ROM | Odată cu recomandările stilștilor referitor la tendințele vestimentare de vară, vă rugăm să nu uitați că un păr sănătos, piele a feței și a corpului frumoasă și radiantă rămâne mereu în vogă! Pe timpul sorid de vară pielea si părul nostru suferă din cauza arșiței, dehidratării, razelor ultraviolete abundente, apa sărată si etc. Noi vă propunem să savurați din plin de zilele calde în același timp păstrind frumusețea în perioada de vară!
Vă prezentăm produsele must - have pentru vară!

ENG | In addition to the recommendations from the stylists regarding the new trends in fashion for this summer, do not forget that healthy hair, beautiful and glowing skin of the face and body always remain fashionable and relevant!

In the summer, many dangers may affect our skin and hair: heat, dehydration, intense ultraviolet radiation, exposure to salty sea water and so on. Our tips will help you enjoy warm days and save your beauty this season.

We present you the must-have beauty products of this summer!

TOP 8

ПРОДУКТОВ ЭТОГО ЛЕТА
PRODUSE ALE ACESTEI VERI
PRODUCTS OF THIS SUMMER

1.



Sun Stick Sensitive Areas SPF50+

РУС | Ухаживающая формула на основе масла ши, плюс удобная карманная упаковка это тот продукт который можно всегда брать с собой. Можно наносить локально – на носик, плечи или колени, там, где необходима дополнительная защита от солнца.

ROM | Are un ambalaj convenabil de purtat în buzunar și o formulă hidratantă pe bază de ulei de Shea – este un must have pentru toată vara. Se aplică local - pe nas, umeri sau genunchi, pe orice zonă care necesită o protecție solară adăugătoare.

ENG | Convenient pocket packaging and caring formula based on shea butter - something that you can always take with you. Can be applied locally - on the nose, shoulders or knees, where additional sun protection is necessary.

Sun Screen Milk SPF30

Красивый загар без пагубного воздействия солнечных лучей – это реально! **РУС** | Легкий бальзам, быстро впитывается даже на мокром теле, не оставляет разводов и не портит одежду. Стойкая защита, предотвращает старение кожи. Содержит в себе увлажняющие ингредиенты и активаторы загара. Наносим на тело за 15 мин до выхода на солнце и идем на пляж. Избегайте пребывания под палящими солнечными лучами!

ROM | Un bronz frumos fără efecte solare negative – este posibil! Un balsam lejer, care se absoarbe rapid chiar și pe corpul umed și nu lasă urme pe haine. Protecție de lungă durată, cu efect de prevenire a îmbătrânirii pielii. Are la bază ingrediente hidratante și activatori de bronzare.

ENG | Beautiful tan without the harmful effects of sun exposure – is possible! Light balm that absorbs quickly and does not leave stains, even on a wet body and does not spoil the clothes. It is a long-lasting protection that prevents skin aging, with moisturizing ingredients and tanning activators. Apply on the body for 15 minutes before going out in the sun and go to the beach. Avoid staying under the scorching sunrays!



2.



3.

Correcting Post-Peel Treatment

РУС | Крем придуманный в качестве ухода после пилингов, прекрасно подходит в качестве SOS-средства от солнечных ожогов. Снимает покраснение, воспаление, жжение, быстро и эффективно.

ROM | Este o cremă special elaborată pentru a fi aplicată dupa tratamentele de piling facial și în același timp poate fi folosită ca soluție SOS în cazul arsurilor solare. Foarte eficient și rapid înlatură senzația de usturime și inflamație a pielii.

ENG | The cream, invented as a care after peeling, is also excellent as a SOS remedy for sunburn. It removes redness, inflammation and burning sensations - quickly and effectively.

TOP 8

ПРОДУКТОВ ЭТОГО ЛЕТА
 PRODUSE ALE ACESTEI VERI
 PRODUCTS OF THIS SUMMER



4. Orange Peel Smoothing Complex

РУС | Наносим локально на необходимые места, сочетаем с процедурами LPG у нас в салоне. И, вуаля! Через 2-3 недели Вы королева пляжа! В составе Эксклюзивный комплекс LPG для похудения и комплекс Bodyfit® для активного жиросжигающего действия.

РОМ | *Devin-o regina plajei in 2-3 saptamani, cu o silueta bine lucrata prin aplicarea locala a acestei creme in combinatie cu masajul LPG corp. In componenta acestei creme anticelulitice LPG intră un complex Bodyfit care are un efect foarte activ de ardere a grăsimilor.*

ЕНГ | Apply locally to the necessary places, combine with LPG procedures in our salon and voila - in 2-3 weeks you are the queen of the beach! The product includes an exclusive LPG complex for weight loss and a Bodyfit® complex for active fat-burning action.

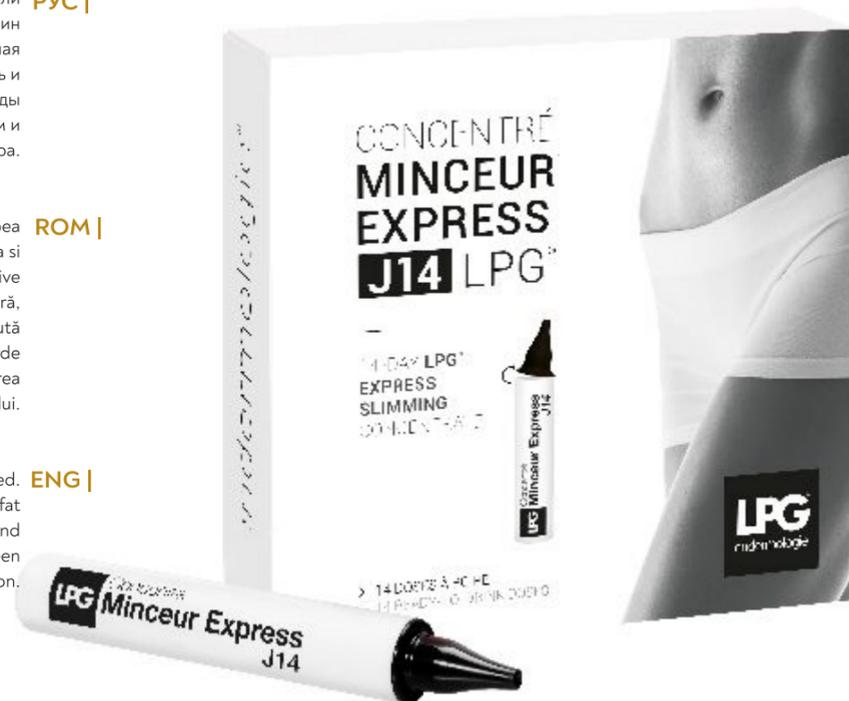
14-Day Express Slimming Concentrat

Принимаем один раз в день, разбавив водой или пьем концентрированным. В составе кола, кофеин и L-карнитин – активные жиросжигатели, черная смородина помогает контролировать вес, ясень и бузина помогают организму ликвидировать отходы и зеленый чай стимулирует метаболизм и оксидацию жира.

Este o fiola care o dizolvați in apă sau o puteți bea concentrată odată pe zi. Conține: cola, cafeina și L-carnitina – toate acestea fiind ingrediente active in lupta cu acizii grași. Extract de coacăză neagră, care ajută la controlul greutății, frasin și coarda ajută organismul sa elimine toxinele iar ceaiul verde stimulează metabolismul și contribuie a detoxifierea organismului.

Take once a day diluted with water or concentrated. Contains cola, caffeine and L-carnitine - active fat burners, black currant helps control weight, ash and elderberry help the body eliminate toxins and green tea stimulates metabolism and fat oxidation.

5.



Dixidox de Luxe Keratin Treatment Shampoo

РУС | Бренд DSD de Luxe имеет более чем 30-летний опыт в науке о волосах. За это время команда дерматологов и эстетических биологов разработала и запатентовала формулы, которые доказали свою клиническую эффективность. Этот кератиновый реструктурирующий шампунь является продуктом двойного действия: он стимулирует рост волос и одновременно улучшает их структуру. Шампунь содержит комплекс активных стимуляторов роста волос на основе экстракта плаценты, маточного молочка, компонентов для расширения кровеносных сосудов, инозита, аденозина, кофеина, кайенского перца, фитоэстрогенов и витаминов. В дополнение к стимуляции роста волос, шампунь очень хорошо реструктурирует поврежденные волосы благодаря кератину, коллагену и пантенолу, которые входят в его состав.

После использования, волосы приобретают блеск, силу и объем и со временем становятся все более богатыми с необходимыми питательными веществами.

РОМ | *Marca DSD de Luxe are o experienta de mai bine de 30 de ani in domeniul stiintei parului. In acest timp echipa de dermatologi si biologi din domeniul estetic au dezvoltat și au patentat formulele care au o eficienta dovedita clinic.*

Acest sampon pentru restructurare cu keratina este un produs cu dubla actiune: stimuleaza cresterea parului si ii imbunatateste structura in acelasi timp. Samponul contine un complex de stimulatori activi pentru cresterea parului bazat pe extract de placenta, laptisor de matca, componente pentru dilatarea vaselor sangvine, inozitol, adenzina, cafeina, piper de Cayen, fitoestrogeni si vitamine. Pe langa stimularea cresterii parului, samponul foarte bine restructureaza firele de par traumatate datorita keratinei, colagenului si pantenolului care intra la fel in component sa.

Dupa folosire, parul obtine stralucire, putere si volum si in timp devine tot mai des si mai bogat in substantele nutritive necesare.



7.

ЕНГ | The DSD de Luxe brand has more than 30 years experience in hair science. During this time the team of dermatologists and aesthetic biologists have developed and patented the formulas that have clinically proven efficacy. This keratin restructuring shampoo is a double action product: it stimulates hair growth and improves its structure at the same time. The shampoo contains a complex of active hair growth stimulators based on placental extract, royal jelly, components for blood vessel dilation, inositol, adenosine, caffeine, cayenne pepper, phytoestrogens and vitamins. In addition to stimulating hair growth, the shampoo very well restructures traumatized hairs due to keratin, collagen and panthenol that are all included in its components. After use, the hair becomes shiny, gains strength and volume and over time becomes richer with the necessary nutrients.

Sunforgettable Brush on Sunscreen SPF50

РУС | Совсем не ощущается - но защищает вас от всего. Продукты Colorescience известны среди голливудских звезд благодаря своему природному минеральному составу, они мгновенно улучшают кожу на длительный период и придают ей сияющую жизненную силу, достойную красной ковровой дорожки. Sunforgettable Brush on Sunscreen SPF50 - это пудра, которая защищает вас от ультрафиолетовых и инфракрасных лучей, загрязнения окружающей среды и синего света от экранов гаджетов.
 -Продукт имеет 4 цвета, которые можно адаптировать к любому существующему тону кожи
 - Водостойкость длится 80 минут
 - Антибактериальная щеточка
 - Не содержит химикатов и абсолютно антиаллергенный
 - Может использоваться в качестве защитного фактора для детей от 6 месяцев.

РОМ | Se simte ca nimic - te protejeaza de la tot. Produsele Colorescience sunt vestite intre vedetele din Hollywood datorita compozitiei sale pe baza de minerale naturale, imbunatatesc pielea pe termen lung avand un efect imediat si ii redau o vitalitate stralucitoare demna de covorul rosu. Produsul Sunforgettable Brush on Sunscreen este o pudra ce te protejeaza impotriva razelor Ultraviolete si Infrarosii, poluarii mediului si a luminii albastre emisa de ecranele gadget-elor.
 -Produsul are 4 culori care sunt adaptabile oricarui ton de piele existent
 -Este rezistent la apa timp de 80 de minute
 -Are o perie antibacteriana
 -Nu contine substante chimice si este absolut antialergic
 -Se poate folosi ca factor de protectie pentru copii de la 6 luni.

6.



ЕНГ | It feels like nothing - and protects you from everything. Colorescience products are famous among Hollywood stars due to their natural mineral composition, they improve the skin with immediate and long-lasting effect and gives it a shining vitality worthy of the red carpet. Sunforgettable Brush on Sunscreen SPF50 is a powder that protects you from ultraviolet and infrared rays, environmental pollution and blue light from gadget screens.
 -The product has 4 colors that are adaptable to any existing skin tone
 - It is waterproof for 80 minutes
 - It's has an antibacterial brush
 - It does not contain chemicals and is absolutely anti-allergic
 - It can be used as a protective factor for children from 6 months old.

TOP 8

ПРОДУКТОВ ЭТОГО ЛЕТА
PRODUSE ALE ACESTEI VERI
PRODUCTS OF THIS SUMMER



8. Ommerse® Renewing Cream

РУС | Это увлажняющий и восстанавливающий крем, содержащий микрокапсулированный ретинол, мощные антиоксиданты и противовоспалительные компоненты. Все эти синергетические компоненты восстанавливают гидролипидный слой кожи.
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:
Обезвоженная, чувствительная кожа.
ПРЕИМУЩЕСТВА:
- Завершает собственный процесс восстановления кожи
- Обеспечивает естественный, нестероидный подход для лечения перегруженной кожи.
- Увлажняет и помогает восстановить кожный барьер
- Обеспечивает антиоксидантную защиту для восстановления и предотвращения повреждения свободными радикалами
- Стимулирует механизм восстановления ДНК кожи
- Способствует восстановлению здоровой кожи, защищая жизненно важные клетки, участвующие в иммунной системе кожного покрова.

ROM | Este o crema hidratantă și reparatoare ce conține retinol microincapsulat, antioxidanți puternici și componente anti-inflamatoare. Toate aceste componente sinergic refac stratul hidro-lipidic al tenului.

INDICAȚII:

Tegument deshidratat, iritat.

BENECII:

- Completează propriul proces natural de recuperare al pielii
- Oferă o abordare naturală, nesteroidiană pentru calmarea și liniștirea tegumentului congestionat
- Reface hidratarea și ajută la repararea barierei pielii
- Oferă protecție antioxidantă pentru a repara și a preveni daunele de la radicalii liberi
- Stimulează mecanismul de reparare a ADN-ului pielii
- Promovează repararea pielii sănătoase prin protejarea celulelor vitale implicate în sistemul imunitar al pielii.

ENG | It is a moisturizing and repairing cream that contains microencapsulated retinol, powerful antioxidants and anti-inflammatory ingredients. All of these synergistic components rebuild the hydro-lipid layer of the skin.

INDICATIONS:

Dehydrated and irritated skin.

BENEFITS:

- Completes your own natural skin recovery process
- Provides a natural, non-steroidal approach to soothing congested skin
- Re-hydrates and helps to repair the skin barrier
- Provides antioxidant protection to repair and prevent damage from free radicals
- Stimulates the repair mechanism of skin DNA
- Promotes healthy skin repair by protecting the vital cells involved in the immune system of the skin.



DASTM
LIGHT

CORPURI DE ILUMINAT INDUSTRIALE ȘI PENTRU LOCUINȚE

ILUMINARE DE INTERIOR:

ÎNCORPORABILE
SUSPENDATE
SPOTURI LUMINOASE

BECURI CU LEDURI
BANDĂ LED

ILUMINARE DE EXTERIOR:

PROIECTOARE
ȘI REFLECTOARE
FELINARE DE STRADĂ

CALCULUL EFICIENȚEI
ENERGETICE

LED TECHNOLOGY

Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Uzinelor, 1
tel.: (+373 22) 838800, (+373) 68899100
e-mail: office@daslight.md

www.daslight.md



Лиана Стратиела

Лето – время особенного ухода за лицом и телом. Как именно лучше ухаживать за собой в жаркое время года рассказывает дерматокосметолог салона «Aquaterra Laser & Esthetic Centre» – Лиана Стратиела.

Летом у нас появляется масса вещей, которым мы должны уделять больше внимания. Первое, в жаркое время года увеличивается потоотделение, что доставляет некоторые неудобства. Существует огромное количество дезодорантов и антиперспирантов, но даже они далеко не всегда помогают. На помощь может прийти такая процедура, как **ботулинотерапия** для лечения гипергидроза. Для поиска причины гипергидроза и достижения максимального результата, возможно, придется посетить специалистов: эндокринолога, невролога, инфекциониста, гинеколога и т.д.. В том случае, когда при обследовании не находят причин для развития потливости, говорят о первичном гипергидрозе. Действие ботокса блокирует выделения жидкости потовой железой. Другими словами, препарат, проникнув в ткани, парализует нервные окончания на 4-5 месяцев, и на этот срок клиент забывает о мокрой одежде и неприятном запахе. Если не использовать

специальную терминологию, можно сказать, что уколы ботокса в подмышечную область блокируют связь мозга с железой.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ ЛЕТОМ

К началу теплой поры мы раздеваемся, и всем хочется обладать идеально гладкой кожей. Для этого мы предлагаем процедуру **лазерной эпиляции**. Эту процедуру рекомендовано проводить как минимум за две недели до отпуска под солнцем и 4-5 недель после загара. Иначе, можно получить неблагоприятные эффекты, потому что одной из клеток мишеней к лазерному лучу является пигмент, а загар – это тоже пигмент, только кожи. Непосредственно летом эту процедуру можно делать тем, кто загорает мало или, вообще, предпочитает не загорать.

В любом случае, лазерная эпиляция отличная процедура для всех, кто ценит свое время и тело. Избавляя от ежедневного бритья и болезненной депиляции, лазерная эпиляция дарит вам гладкую и бархатистую кожу.



ПРОФИЛАКТИКА МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН

С появлением солнца на нашем лице появляются больше морщин, так как за день мы можем совершить до тысячи движений что увеличивает риск появления новых мимических морщин. Если кожа тонкая или обезвожена, этот риск возрастает в разы. В этом случае, мы предлагаем процедуру, которая называется **ботулинотерапия для лечения мимических морщин**. Благодаря этой процедуре, мы блокируем верхнюю треть лица для того, чтобы уменьшить активность на солнечное излучение. Ботулотоксин – это больше профилактика, чем лечение. С его помощью мы замедляем процесс углубления морщин, оказывая профилактическое воздействие. Особенно рекомендуется людям с гиперактивной мимикой.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Увлажнение кожи очень важно в любое время года, особенно летом. Для этого мы предлагаем отличную процедуру – **биоревитализация**. Это внутрикожное введение препаратов на основе гиалуроновой кислоты. На данный момент в нашем салоне есть огромный выбор препаратов, каждый из которых мы подбираем нашим клиентам в индивидуальном порядке. Для тех кто склонен к аллергическим реакциям, мы предлагаем препараты на основе чистой гиалуроновой кислоты. Для обладателей тусклого цвета лица, курящих, кто проводит много времени в офисе, мы предлагаем более комплексные препараты, которые помимо увлажнения, придают лицу свежесть и здоровый цвет.

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ ЛЕТОМ

Считалось, что **пилинги** – это процедуры для осеннего времени года, потому что они вызывают чувствительность кожи к солнечным лучам. Но на данный момент появились пилинги, которые не вызывают этой реакции и мы можем их делать даже в летнее время года. Так как с возрастом

нарушается отшелушивание омертвевших клеток, они начинают накапливаться на поверхности кожи, придавая тускловатый, нездоровый цвет кожи. Пилинг решит эту проблему, сделав вашу кожу нежной и сияющей. Не бойтесь делать пилинги летом. Доверьтесь нашим специалистам.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ТЕЛА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летом тело требует более тщательного ухода. Раздеваясь в жаркое время года, наше тело должно быть подтянутым, кожа – тонизированной. Для этого мы предлагаем **аппаратные методики**. Тут мы также подходим индивидуально, в зависимости от проблем, с которыми к нам приходят. Для тех, кто худеет и тонус кожи снижен, рекомендуется – LPG, обертывание - глиняные, альгинатные, травяные, кофейные маски.

КРИОЛИПОЛИЗ

Даже если мы в течение года готовимся к летнему сезону, регулярно занимаюсь спортом, к сожалению, есть зоны, где мы сложнее достигаем результата. Например, область живота или зона галифе. Мы вам предлагаем процедуру - **криополиз**. Технология данного процесса основана на исследованиях Гарвардской медицинской школы, согласно которым было выявлено, что жировые отложения имеют чувствительность к достаточно низкой температуре, около -5 °C. Подобная «заморозка» способна лишить жизнедеятельности клетки, адипоциты, которые формируют жировую ткань. Холодное воздействие на адипоциты уменьшает объем подкожного жира, а отмершие клетки из организма выводятся безопасным путем, не нанося вред организму.

Для того чтобы пролонгировать результат мы предлагаем совместить **криополиз и прессотерапию**.

ВСЕГДА РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В AQUATERRA LASER & ESTHETIC CENTRE:



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Liliana Stratila

Vara este perioada tratamentelor speciale pentru efectuarea procedurilor de îngrijire a feței și a corpului. Cum anume ar trebui să ne îngrijim tenul în sezonul fierbinte, ne va povesti dermatologul-cosmetolog al centrului "Aquaterra Laser & Esthetic Centre" - Liliana Stratila.

Pe parcursul sezonului de vară trebuie să acordăm atenție mai deosebită asupra mai multor aspecte. În primul rând, în sezonul fierbinte, nivelul de transpirație crește, ceea ce provoacă unele inconveniențe. Există o varietate mare de deodorante, însă nici ele nu ajută întotdeauna. O astfel de procedură ca **terapia cu toxină botulinică** pentru tratamentul hiperhidrozei poate servi drept ca una dintre cele mai eficiente metode de combatere a transpirației excesive. Pentru a afla cauza hiperhidrozei și pentru a obține rezultate maxime, posibil veți fi nevoit să vizitați mai mulți specialiști precum: endocrinolog, neurolog, infecționist, ginecolog, etc.

Dacă, în timpul examinării, nu se depistează cauza apariției transpirației excesive, atunci putem presupune că este vorba despre o hiperhidroză primară. Acțiunea toxinei botulinice constă în ceea ce aceasta - blochează eliminarea fluidului din glanda sudoripară. Cu alte cuvinte, medicamentul, care pătrunde în țesut, paralizază terminațiile nervoase pentru o perioadă de la 4 până la 5 luni, iar în acest timp puteți uita de hainele umede în zona subrațului precum și de mirosul neplăcut. Iar dacă să excludem terminologia specializată, putem afirma că injectările cu toxină botulinică în regiunea axilară blochează conexiunea creierului cu glanda sudoripară.

EPILAREA CU LASER

Sezonul de vară este perioada în care doriți să aveți o piele perfect netedă. Pentru aceasta, oferim procedura de îndepărtarea părului cu **laser**. Această procedură se recomandă să fie efectuată cu cel puțin două săptămâni înainte de vacanța de mare și 4-5 săptămâni după bronzare. În caz contrar, puteți obține un efect advers, deoarece celulele țintă al fasciculului de laser sunt pigmentul, hemoglobina și apa. Bronzul este o acumulare de pigment în piele, astfel, efectuarea procedurii cu laser, imediat după bronz sporește riscul de arsură a pielii. Această procedură este recomandată celor care se bronzează puțin sau, preferă să nu facă plajă deloc. În orice caz, îndepărtarea părului cu laser este o procedură excelentă pentru oricine care își apreciază timpul și corpul. Îndepărtarea părului cu laser vă va oferi o piele netedă și catifelată și desigur veți evita metodele dureroase de depilare.

PROFILAXIA RIDURILOR FACIALE

Odată cu apariția soarelui, pe fața noastră apar tot mai multe riduri faciale, datorită frecvenței mimicii. În timpul zilei putem efectua până la o mie de mișcări, respectiv, riscul de riduri crește. Dacă pielea Dumneavoastră este subțire sau deshidratată, acest risc crește semnificativ. În acest caz, Vă propunem procedura numită **botulinoterapie pentru tratamentul ridurilor faciale**. Datorită acestei proceduri, blocăm temporar transmiterea impulsurilor nervoase, reducând astfel contracția mușchilor faciali. Toxina botulinică presupune prevenirea ridurilor și nu tratarea acestora. Toxina botulinică încetinește procesul de adâncire a ridurilor, are un efect preventiv. Este recomandat în special persoanelor cu expresii faciale hiperactive.



BIOREVITALIZAREA

Hidratarea pielii este foarte importantă în orice moment al anului, în special vara. Pentru aceasta oferim o procedură excelentă - **biorevitalizarea**. Aceasta procedură presupune administrarea intradermică a preparatelor cu acid hialuronic. În momentul de față, în clinica noastră există o vastă selecție de preparate, fiecare dintre ele fiind selectate individual, conform scopului propus al clientului. Dacă aveți un ten obosit, fumați sau petreceți mult timp în birou, vă oferim produse mai complexe care, pe lângă hidratare, conferă tenului un aspect mai proaspăt și radiant.

PILING FACIAL PE TIMPUL SORID DE VARĂ

De asemenea aș dori să menționez și despre rolul important al **peelingurilor**. Cândva, peelingurile au fost considerate tratamente exclusiv doar pentru sezonul de toamnă, deoarece odată cu expunerea la soare apăreau pete pigmentare pe față și etc.. Odată cu avansarea tehnologiilor au apărut și preparate pentru peeling care nu provoacă această sensibilitate și efecte negative asupra pielii. Cu vârsta, exfolierea celulelor moarte este perturbată, acestea încep să se acumuleze, dând pielii o culoare mai lipsită de viață și nesănătoasă. Peeling-ul va rezolva această problemă, astfel în urma procedurii veți obține o piele mai moale, catifelată și uniformă.

Aveți încredere în specialiștii noștri, noi vom selecta piling-ul care se va potrivi perfect pielii Dumneavoastră.

VĂ AȘTEPTAM CU MARE DRAG ÎN
AQUATERRA LASER & ESTHETIC CENTRE:



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau

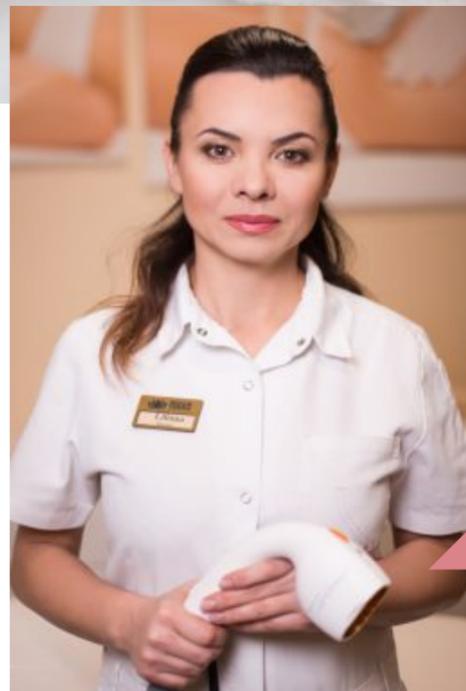
PROCEDURI CORPORALE

Vară, corpul nostru necesită proceduri de îngrijire mai intense. Pentru a fi mai siguri pe sine, atunci când defilăm pe plajă sau la bazin, trebuie să ținem cont și de silueta noastră bine lucrată și tonifiată. În acest scop, oferim tehnici hardware. Aici abordăm clienții, de asemenea, în mod individual, în funcție de problemele cu care luptă. De exemplu, pentru cei care pierd în greutate și au o piele mai subțire și lăsată, recomandăm - LPG; împachetări cu - argilă, alginat, pe bază de plante, măști de cafea.

CRIOLIPOLIZA

Chiar dacă ne pregătim pentru sezonul de vară pe tot parcursul anului, frecventând sala de forță cu regularitate, din păcate, sunt zone în care este mai dificil să obținem rezultate satisfăcătoare. De exemplu, zona abdominală sau „urechiușile” de pe șolduri. Pentru astfel de cazuri, recomandăm procedura - **criolipoliză**, adică slăbirea prin îngheț. Este o procedura non-chirurgicală de slăbire localizată și reconturare a corpului, cu rezultate în timp record. Tehnologia acestui proces se bazează pe cercetarea de la Harvard Medical School, conform căreia s-a constatat că grăsimea corporală este sensibilă la o temperatură destul de scăzută, de aproximativ -5 ° C. Efectul rece asupra adipocitelor reduce cantitatea de grăsime subcutanată, iar celulele moarte în timp, mai exact într-un interval de 6-8 săptămâni, mor și organismul le elimină natural, prin procese metabolice. Pentru a menține rezultatul Criolipolizei Vă propunem să combinați cu procedura - Presoterapie.





Liliana Stratila

Summer is the perfect time for special face and body care. How exactly it is better to care about ourselves in the hot season, tells the dermatologist - cosmetologist of "Aquaterra Laser & Esthetic Centre" - Liliana Stratila.

In the summer, we have many things that we should pay more attention to. First, in the hot season, sweating increases, which causes inconvenience. There are a huge amount of deodorants and antiperspirants, but even they do not always help. Such a procedure as botulin therapy for the treatment of hyperhidrosis can help. To find the cause of hyperhidrosis and achieve maximum results, you may have to visit such specialists as endocrinologist, neurologist, infectious disease specialist, gynecologist, etc. If, during the examination, the cause of the development of sweating is not found, it is considered that is a primary hyperhidrosis, an independent disease. The action of Botox - blocks the sweat gland secretion. In other words, the drug, penetrating into the tissue, paralyzes the nerve endings for a period of 4 to 5 months, and during this time, you can forget about wet clothes and unpleasant smell. Without using special terminology, we can say that Botox injections in the axillary region block the connection of the brain with the gland.

LASER HAIR REMOVAL

Warm time is a time when you especially want to have perfectly smooth skin. For this, we offer a procedure for permanent hair removal with **laser**. This procedure is recommended to be carried out at least two weeks before the sea trip and 4-5 weeks after tanning. Otherwise, you can get an adverse effect, since the target cells of the laser beam are pigment, hemoglobin and water. Sunburn is an accumulation of pigment in the skin, so after tanning, the laser hair removal increases the risk of skin burns. Therefore, those who sunbathe a little or, in general, prefer not to sunbathe at all can do this procedure in summer. In any case, laser hair removal is an excellent procedure for anyone who values his or her time and body. Laser hair removal will give you a smooth and velvety skin, eliminating daily shaving and painful depilation.



WRINKLE PREVENTION

With the appearance of the sun, during the day we can make up to a thousand movements, respectively, the risk of mimic **wrinkles** increases. If the skin is thin or dehydrated, the risk increases significantly. In this case, we propose a procedure called botulin therapy - for the treatment of facial wrinkles. Thanks to this procedure, we temporarily block the transmission of nerve impulses and the muscle does not contract, thus reducing the appearance of new facial wrinkles. Botulin toxin is more wrinkle prevention than treatment. It also slows down the process of deepening wrinkles. Especially recommended for people with hyperactive facial expressions.

Peeling will solve this problem, making your skin soft and radiant. Do not be afraid to do peelings in the summer. Trust our specialists.

BODY TREATMENTS

Summer pampering has a huge importance for our bodies. During the hot season, our body should be well maintained, be in good shape and the skin should be moisturized. For this, we offer hardware techniques. Here we also approach individually, depending on the problems that you have. For those who lose weight and skin tone is reduced, we recommend - LPG massage. Also, clay, alginate or herbal body wrapping and coffee body masks.

BIOREVITALIZATION

Moisturizing the skin is very important at any time of the year, especially in summer. For this, we offer an excellent procedure - **biorevitalization**. This is the intradermal administration of pure hyaluronic acid. In general, in our clinic, there is a huge selection of solutions, which we select for our clients individually. If you are prone to allergic reactions, we start with pure hyaluronic acid drugs. If you have a duller skin, if you smoke or spend a lot of time in the office, we offer a complex product that, in addition of moisturizing, gives the face a fresh and healthy color.

CRYOLIPOLYSIS

Even if we are preparing for the summer season throughout the year, regularly exercising, unfortunately, there are difficult areas for results achieving, for example, the abdominal area or "ears" on the hips. For such cases, we have a procedure called **Cryolipolysis**. The technology of this process is based on research at Harvard Medical School, according to which it was found that body fat is sensitive to a low temperature, about -5°C. Such a "freeze" can deprive the life cell-adipocytes, which form adipose tissue. The cold effect on adipocytes reduces the amount of subcutaneous fat, and dead cells from the body are removed safely, without harming the body.

FACIAL PEELINGS IN SUMMER TIME

It used to be that **peelings** are treatments for the autumn season, because they cause skin sensitivity to sunlight. However, now there are peelings that do not cause and increase sensitivity to sunlight, we can do them even in the summer. Especially, because with the age the exfoliation of dead cells is disturbed, they begin to accumulate on the surface of the skin, giving a dull, unhealthy skin color.

WE ARE ALWAYS GLAD TO SEE YOU IN OUR
AQUATERRA LASER & ESTHETIC CENTRE:



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Что делать для того, чтобы кожа летом оставалась здоровой и сияющей, рассказывает косметолог салона «Aquaterra Beauty Ciocana» – Елена Мафтей.

Лето – это время, когда лучше всего делать акцент на увлажняющие питательные процедуры, а также не забывать защищать кожу от солнца. Мы не рекомендуем делать агрессивные процедуры, отдавая предпочтения более щадящим, обогащенным кислородом.

Главная причина – повышенный риск возникновения пигментации, которую провоцирует ультрафиолет. Максимум, что вы можете себе позволить – легкие летние эксфолиации.

Очень рекомендуем такую процедуру, как **карбокситерапия**, которая, в первую очередь, борется с недостатком кислорода в тканях. Именно снижение уровня кислорода является одной из основных причин потери упругости и эластичности кожи.

Карбокситерапия – это безинъекционная методика омоложения и оздоровления кожи. Процедура предполагает внедрение в кожу концентрированного углекислого газа, который нормализует кровообращение кожи, регенерирует ткани, позволяет вывести из организма токсины, расщепить жиры. Также карбокситерапия устраняет мешки и темные круги под глазами, подтягивает контур лица, осветляет и выравнивает цвет кожи. Эта процедура очень комфортна, не травматична и что важно, дает мгновенный омолаживающий эффект. Процедура не имеет противопоказаний, рекомендуется при инсоляции, беременности и лактации, когда применение любых сильнодействующих средств и агрессивного ухода запрещены.

Сравнительно новый препарат на рынке – **BioRePeel**. Для проведения процедуры используется инновационное средство, сочетающее в себе биостимулирующий, ревитализирующий и пилинг эффекты. Поэтому одной процедурой можно решить сразу несколько проблем. В составе препарата содержатся кислоты, которые позволяют эффективно бороться со старением кожи, мелкими морщинами, последствиями воздействия ультрафиолетового излучения и пигментацией. Процедуру можно делать, как по лицу, так и по всему телу.

Применение препаратов **BioRePeelCl3** не зависит от сезона. Они прекрасно сочетаются с другими эстетическими процедурами – массажами, аппаратными методиками. С ними можно получить желаемый эффект биоревитализации и забыть об инъекциях.



Также рекомендуем в летний сезон такую процедуру, как **кислородное насыщение (мезотерапия без игл)**.

Это технология омоложения кожи посредством струи чистого кислорода. Суть процедуры заключается в ускорении обменных процессов в клетках, в том числе и кислородного обмена. Под воздействием напора кожа обогащается кислородом, что, в свою очередь, способствует работе с отечностью лица, выводу токсинов, удалению с поверхности кожи омертвевших клеток, насыщению кожи различными витаминами. Кислородное насыщение особенно приятно летом, потому что имеет легкий холодок.



AQUATERRA BEAUTY CIOCANA:
Monday - Saturday: 9:00 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 60 099 773
Ginta Latina 12/5 str. Chisinau



Ce ar trebui să facem pentru a ne asigura ca pielea noastră vă rămâne sănătoasă și radiantă, în perioada caldă a anului?

Cosmetologul salonului **Aquaterra Beauty Ciocana**, **Elena Maftei**, ne v-a oferi cele mai importante sfaturi.

Vara, este perioada în care trebuie să ne concentrăm asupra procedurilor hidratante, nutritive și, de asemenea, să nu uităm să ne protejăm pielea de razele ultraviolete. Nu vă recomandăm să efectuați proceduri agresive, dați preferință procedurilor mai blânde, îmbogățite cu oxigen.

Principalul motiv este creșterea riscului de pigmentare cauzat de lumina ultravioletă. Maximul pe care îl puteți permite este o ușoară exfoliere.

Carboxiterapia neinvazivă – metoda revoluționară de întreținere și restabilire a tinereții tenului prin stimularea aportului de oxigen către piele, ca răspuns la aplicarea unei măști ce elimină dioxid de carbon (CO₂). Intențificarea aflului de O₂ și substanțe nutritive necesare stimulează instant procesele de restructurare și regenerare a tuturor straturilor pielii.

EFECTE:

- efect antioxidant puternic
- hidratare profundă a pielii
- nivelarea tenului
- îmbunătățirea culorii tenului
- atenuarea petelor hiperpigmentate
- mărirea turgorului și elasticității pielii
- nivelarea ridurilor fine
- atenuarea petelor postacne
- micșorarea cearcănelor

Foarte binevenită ca procedură de întreținere pentru tenul cuperoțic și tenul problematic (acneic).

Indicată și ca procedură express.

A altă procedură importantă, ar fi peelingul **BioRePeel** este una dintre cele mai moderne metode de rejuvenare facială cu recuperare rapidă și rezultate deosebite. O inovație fără precedent. Peeling-ul minune combină două proceduri simultan: peeling cu acțiune profundă, dar blând în post-tratament și biorevitalizare fără ace. Distrugem stereotipul format, că tratamentele cu peeling pot fi efectuate doar în perioada rece. Peeling-ul BioRePeelCl3 este adecvat pentru utilizare pe tot parcursul anului.

BioRePeel include o varietate de acizi, vitamine, aminoacizi, antioxidanți cu efecte de stimulare a proceselor de biosinteză și proliferare puternică, care ajută la restabilirea structurii pielii, de asemenea constă în substanțe active responsabile pentru hidratarea pielii, revitalizare și refacerea barierei hidrolipidice. Toate aceste ingrediente au un efect marcat antiseptic și antibacterian, biostimulator, revitalizant, îmbunătățesc microcirculația și întăresc pereții vaselor sanguine, estompează ridurile fine, iar ca rezultat tenul devine luminos și catifelat.



De asemenea, recomandăm în sezonul estival o altă procedură precum **saturația cu oxigen** (mezoterapia fără ace). Aceasta este o tehnologie de întinerire a pielii prin intermediul unui jet de oxigen pur. Esența procedurii este de a accelera procesele metabolice din celule. Sub presiune, pielea este îmbogățită cu oxigen, care, la rândul său, ajută să lupte cu edemizarea feței, să elimine toxinele, să îndepărteze celulele moarte de pe suprafața pielii și să satureze pielea cu diferite vitamine. Saturația cu oxigen este deosebit de plăcută în timpul verii, deoarece are un efect ușor de răcire.



AQUATERRA BEAUTY CIOCANA:
Monday - Saturday: 9:00 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 60 099 773
Ginta Latina 12/5 str. Chisinau



What should we do, in order to ensure that during summer season our skin remains healthy and radiant?

Elena Maftei, the cosmetologist of the Aquaterra Beauty Ciocana, will give some essential advices.

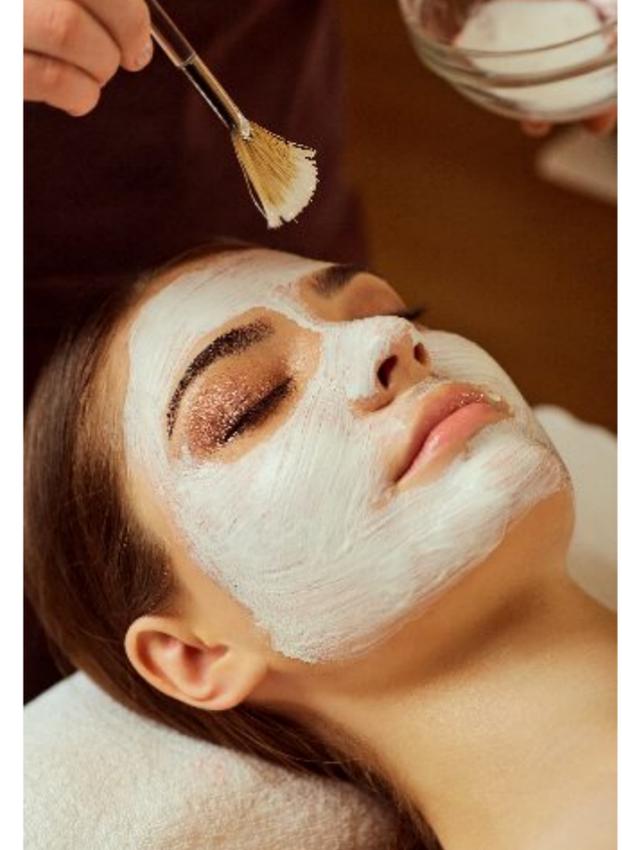
Summer is the time when it is best to focus on moisturizing and nourishing procedures, and not to forget to protect the skin from the sun. We do not recommend doing aggressive procedures, preferring gentler treatments, enriched with oxygen. The main reason is the increased risk of pigmentation caused by ultraviolet light. The maximum that you can do is light summer exfoliation.

We highly recommend the procedure of **carboxy-therapy**, which, struggles with the lack of oxygen in the tissues. Due to the reduction of oxygen level, the skin loses its elasticity. It is a safe, minimally invasive clinically proven method to rejuvenate, restore, and recondition the skin and treat loose skin (due to ageing or post pregnancy) cellulite, resistant fat and stretch marks. Therapy involves injecting tiny amounts of Carbon dioxide (CO₂) beneath the skin to break down fatty deposits and stimulate collagen production. Carboxy therapy infuses CO₂ just beneath the skin's surface; the body interprets this as an oxygen deficit, responds by providing a surge of oxygen and nutrients to the treated area, and improves circulation, resulting in cell restoration. This Increased oxygen concentration also improves the water retention.

Carboxy-therapy is a non-injection method of skin rejuvenation and healing. The procedure involves the introduction of concentrated carbon dioxide into the skin, which normalizes the blood circulation of the skin, regenerates tissues, allows removing toxins from the body, breaking down fats. In addition, carboxy-therapy eliminates bags and dark circles under the eyes, tightens the facial contour, brightens and evens out skin color. This procedure is very comfortable, not traumatic and what is important, it gives an instant rejuvenating effect. For a dermal effect, which reduces fine lines, wrinkles and stretch marks, this increased blood, flow stimulates collagen, which will soften fine wrinkles and decreases dark circles under the eye.

The procedure has no contraindications, it is recommended during insolation, pregnancy and lactation, when the use of any other medications and aggressive care are prohibited.

In addition, we recommend **BioRePeel** - is an innovative treatment using a two-phase technology, providing a bio stimulating, revitalizing and peeling-like effect. Therefore,



one procedure can solve several problems at once. The procedure contains acids that can effectively combat skin aging, fine wrinkles, the effects of ultraviolet radiation and pigmentation. The procedure can be done both on the face and throughout the body.

The use of **BioRePeelCI3** preparations does not depend on the season. They are perfectly combined with other aesthetic procedures - massages, apparatus techniques. With BioRePeel you can get the desired effect of bio revitalization and forget about injections.

We also recommend in the summer season such a procedure as **oxygen saturation** (mesotherapy without needles). This is a technology of skin rejuvenation through a jet of pure oxygen.

The essence of the procedure is to accelerate metabolic processes in cells, including oxygen metabolism. Under pressure, the skin is enriched with oxygen, and as a result helps to fight with the swelling of the face, remove toxins, remove dead skin cells from the skin surface and saturate the skin with various vitamins.

Oxygen saturation is especially pleasant in summer time, because it has a slight chill effect.



AQUATERRA BEAUTY CIOCANA:
 Monday - Saturday: 9:00 - 20:00
 Sunday: 9:00 - 18:00
 Tel: +373 60 099 773
 Ginta Latina 12/5 str. Chisinau



**ЕСЛИ ВЫБИРАЕШЬ,
ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!**

OASIS
APARTMENTS

Жизнь – это самая главная ценность любого из нас. И большую часть нашей жизни мы проводим в месте, которое называем своим домом. Именно дома зарождаемся мы и наши традиции, дом – уютный уголок, где тебя всегда поймут и примут таким, какой ты есть, дома ты можешь скрыться от суетливого мира, а можешь стать его центром, пригласив в него родных тебе людей, дом – это семейный очаг, где всегда тепло, когда вокруг холодно...



Именно такой дом мечты, куда всегда хочется возвращаться, нашему городу дарит строительная компания Eldorado Terra.

Совсем скоро жилой комплекс «Oasis» станет сердцем Рышкановки – самого удобного района Кишинева. Стать частью этого сердца – значит, биться в унисон с новым стандартом качества жизни, с передовыми технологиями, с эксклюзивным подходом к каждой детали, с вашим индивидуальным пространством, с безупречным дизайном, который, как вишенка на торте, сделает вашу жизнь безупречной.

Самое важное – «Oasis» задает высочайший уровень комфорта, не только молдавского, но и мирового масштаба.

Жилой комплекс «Oasis» – это город в городе, где жизнь идет по вашим правилам в идеальных условиях, созданных Eldorado Premium.

Въезжая в квартиру, аналогов которой нет в стране, вы получаете возможность покидать свой уникальный мир только по необходимости. Потому что все, что нужно для счастливой жизни, вам уже предоставили:

- Закрытый двор без машин
- Парк во дворе
- Индивидуальное лобби в каждом подъезде площадью от 50-100 м², в котором находятся три лифта эксклюзивно разработанных для Оазиса
- Консьерж сервис 24/24
- Фитнес клуб с бассейном и Spa от Aquaterra
- Центр детского развития Star Kids
- Ресторан
- Химчистка
- Торговый центр
- Круглосуточную безопасность обеспечивает 250 камер видеонаблюдения на территории комплекса, за которую будут отвечать профессионалы



Жизнь у нас одна, а жизнь в самом достойном ее проявлении возможна только с теми, кто знает в этом толк. Прикоснуться к вашей мечте вы можете уже сейчас...

Выбирая квартиру в Оазисе, вы покупаете не квадратные метры, а новый уровень жизни!

СТОИМОСТЬ

на начальном этапе застройки

800€ м²

ГИБКАЯ СИСТЕМА ОПЛАТЫ:

- Минимальный первый взнос
- Беспроцентная рассрочка от застройщика
- Ипотека с минимальным первым взносом от застройщика

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ВОСПОЛЬЗУЙСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ

☎ 022 870 000

Адрес: Strada Bogdan Voievod 1, Chişinău 2068
www.oasis-apartments.md



OASIS
APARTMENTS

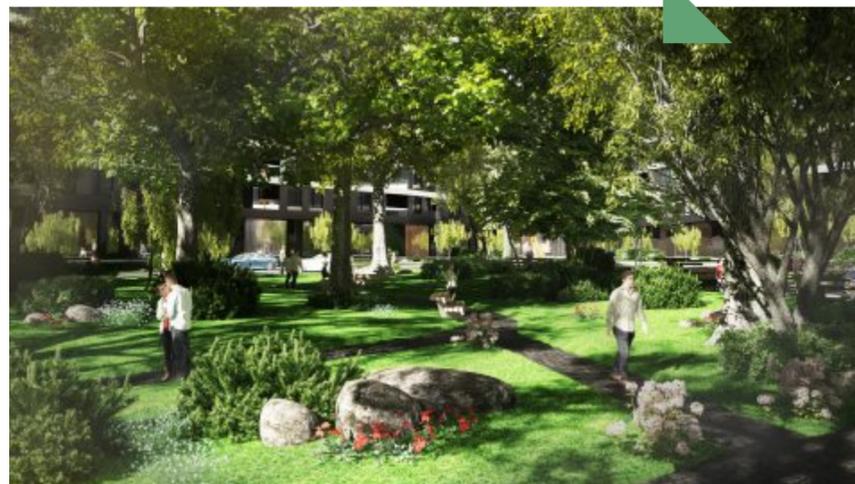
DACĂ ALEGI - ALEGE CE E MAI BUN!

Viața este cea mai înaltă prioritate pentru fiecare dintre noi și cea mai mare parte a vieții o petrecem în locul care îl numim – CASĂ.

Anume acasă ne naștem noi și tradițiile noastre, acesta este locușorul sfânt unde mereu ești înțeles și apreciat la cel mai înalt nivel. Acasă e oaza unde îți găsești liniștea în lumea stresantă și agitată sau, poți deveni centrul acesteia, unde poți invita oamenii cei mai dragi sufletului. Casa - este vatra de familie unde mereu este cald și luminos chiar și în cea mai posomorită vreme.

Compania de construcții Eldorado Terra dăruiește orașului nostru o casă de vis în care mereu dorești să te întorci.

Foarte curînd, complexul locativ OASIS va deveni inima sectorului Rîșcani – cel mai confortabil raion al orașului. Să devii participant la aceste inimi înseamnă să fii în ritm cu noile standarde de calitate a vieții, cu tehnologiile inovatoare, cu o abordare exclusivă a fiecărui detaliu, cu un spațiu absolut individual, cu un design inedit care va fi ca cireașa de pe tortă și vă va face viața impecabilă. Cel mai important este faptul că OASIS ridică standardele nu doar pentru piața din Moldova ci la un nivel internațional.



Complexul locativ OASIS – este un oraș în oraș, unde viața decurge conform preferințelor dumneavoastră, în condiții perfecte create cu ajutorul Eldorado Premium.

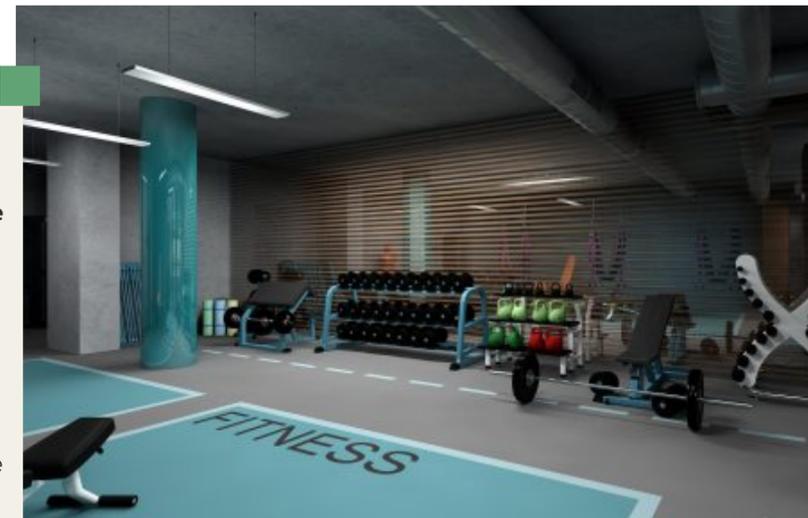
Atunci cînd pășiți pragul apartamentului dumneavoastră, care nu va avea analogie în țară, veți avea ocazia de a părăsi acea lume perfectă doar din stricta necesitate, deoarece la dispoziție ve-ți avea tot de ce aveți nevoie:

- Curte interioară fără mașini
- Parc verde în curte special amenajat
- Lobby individual în fiecare scară cu o suprafață de la 50 pînă la 100 m², unde vor fi 3 ascensoare elaborate, exclusiv pentru OASIS
- Concierge service 24/24
- Club fitness cu bazin și SPA by Aquaterra
- Centru de dezvoltare pentru copii Star Kids
- Restaurant
- Curățătorie
- Centru comercial
- Securitatea o asigură cele 250 de camere video montate pe toată suprafața complexului, în spatele cărora vor fi cei mai buni profesioniști.

COSTUL la etapa inițială de construcții începe de la **800€ M²**

SISTEM DE PLATĂ FOARTE FLEXIBIL:

- Plată inițială minimală
- Plată în rate fără dobîndă de la compania de construcții
- Ipotecă cu prima plată minimă de la compania de construcții



Avem doar o singura viață, iar cea mai destoinică formă a acesteia este posibilă doar cu cei care sunt cei mai buni în crearea acesteia. Deja acum aveți șansa de a atinge visul dorit...

Atunci cînd alegeți OASIS, nu cumpărați metri patrați ci un nou nivel de trai!

SUNĂ ACUM ȘI PROFITĂ DE OFERTA SPECIAL!

☎ 022 870 000

Adresă: Strada Bogdan Voievod 1, Chișinău 2068
www.oasis-apartments.md



IF YOU CHOOSE - CHOOSE THE BEST!

OASIS
APARTMENTS

Life- is the main value for any of us.

We spend most of our life in the place which we call - our HOME.

Exactly at home our traditions are born, it is a cozy corner where you always will be understood and accepted, just the way you are. The place where you can hide from the bustling world or it can become your universe in which you invite your close friends .The house is a family heart where it's always warm, even when it is cold outside...

The construction company - Eldorado Terra gives exactly this kind of a dream house to our city where you always want to come back. Very soon the residential complex OASIS will become the heart of district - Rishkanovca - the most comfortable in Chisinau.

The most important fact, that OASIS sets the highest level of comfort, not only on a moldovian, but on a global scale.



Becoming a part of this «heart» – means, to beat in unison with the new standard of living, with advanced technologies, exclusive approach to each detail, with your individual space, flawless design ,which will make your life perfect as a cherry on top of a cake.

OASIS - is like a city in a city where life goes by your rules with the perfect conditions created by Eldorado Premium.

Moving into the apartment, analogs of which do not exist in the country, you will get the opportunity to leave your unique world only when necessary. Everything that a person needs for happy life, is already provided to you:

- A closed yard without cars
- A park in the yard
- An individual lobby in every block from 50-100 m², in which, there are three elevators which are exclusively developed for OASIS
- Concierge service 24/24h
- Fitness club with a pool and SPA from Aquaterra
- Kids development center- Star Kids
- Restaurant
- Dry-cleaning
- Shopping center
- Round-the-clock security is provided by 250 surveillance cameras on the territory of the complex for which the best professionals will be responsible

COST at the initial stage of constructions is

800€ M²

FLEXIBLE SYSTEM OF PAYMENT:

- Minimum first contribution
- Interest-free payment from the real estate developer
- A mortgage with the minimum first contribution from the real estate developer



We live only once and life at it's best manifestation is possible only with those who know a lot about it. You can reach your dream already now ...



Choosing to buy an apartment in OASIS, you do not buy square meters, you acquire a new standard of living!

CALL NOW AND TAKE ADVANTAGE of the **SPECIAL OFFER**

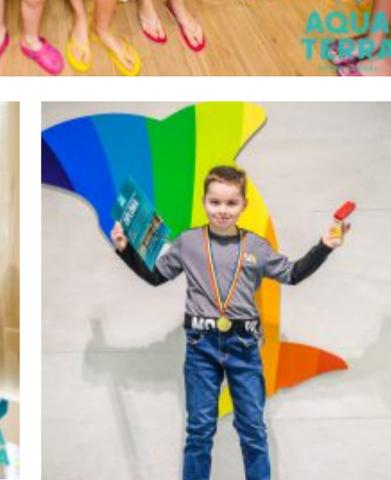
☎ 022 870 000

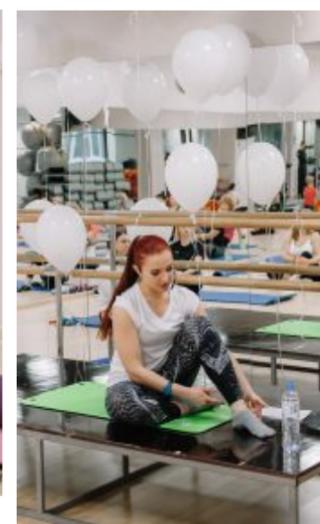
Address: Bogdan Voievod Street 1, Chişinău 2068
www.oasis-apartments.md



Aquaterra CUP in Aquaterra Sport School

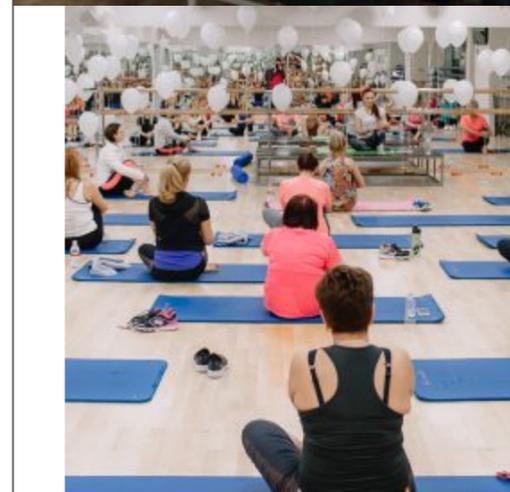
Aquaterra Sport School housed its first ever Swimming CUP between all the Aquaterra clubs. For all the trainers it was a chance to prove their skills and commitment to their work and together with their students they proved that, teamwork is the key to a successful result and process.





Yoga & Pilates Day

Pilates & Yoga are in high demand nowadays, and very popular between our club members. For masters and just as much for beginners, Aquaterra organized a special training class, where our best yoga coaches had the chance to educate and inform about the pros and cons, breathing techniques, joint and muscles rehabilitation and effects. Relaxing atmosphere, good company, and professional knowledge - success.





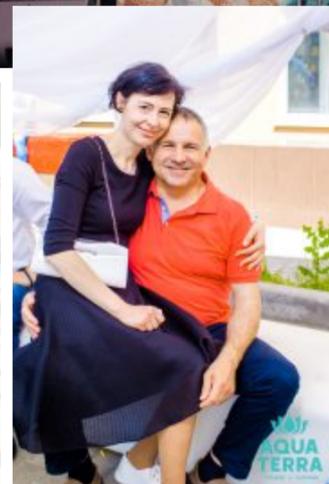
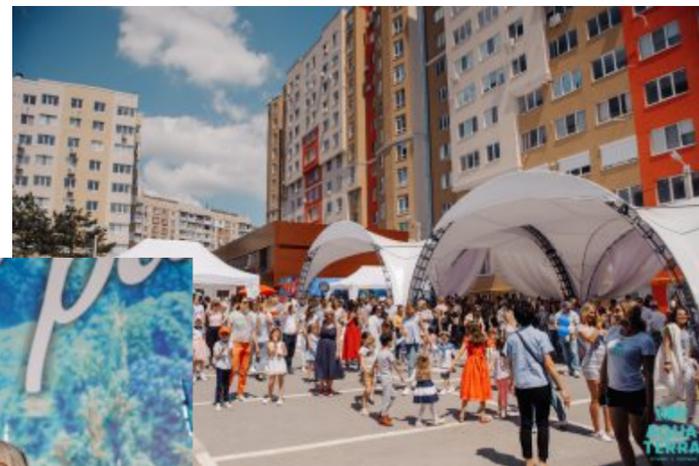
Functional Outdoor Training

Outdoor trainings by Aquaterra Wellness&Spa are already famous in the circle of sports lovers. This spring's first, was a Functional Training - a mix of it all for all ages and preferences. Good music, a lot of smiles, sweat and productive result. This is what we aim for!

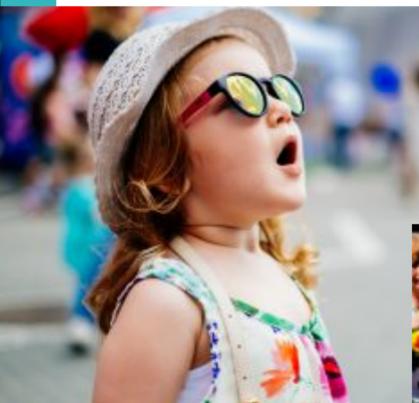


2nd SEASIDE PARTY Anniversary AQUATERRA Fitness Ciocana

Aquaterra Fitness Ciocana celebrated 2 years! Sea style party, refreshing cocktails, Cheat Day buffet for all athletes and not only, as well as an entertainment program from the Aquaterra fitness department. All of the guest were entertained by the best local artist, nominees received their much deserved prizes for their commitment and hard work, and all the day was as active and fun as it could be!



2nd SEASIDE PARTY Anniversary AQUATERRA Fitness Ciocana





Aladdin Magic World

Disney's live-action Alladin, a remake of its 1992 animated film, has finally arrived in theaters this summer and we couldn't wait to bring the joy of magic and sparkle to our youngsters. Confetti, games, magic and fantastic characters – a child's dream in violet hues!





Zumba bubble party

Zumba combines Latin and International music with a fun and effective workout system. In Aquaterra it's the most popular group training, and if we take it outside – it only doubles the joy. Would you join the hype? We're sure you would!





Neptune's Day

Neptune's Day is already a tradition in Aquaterra Fitness Ciocana's pool. This time of the year it was specifically organized for the younger ones. Trainers costumed by the tale, contest, winners, medals and of course prizes – everything made this day as interactive and joyful as possible.





Super Heroes in Aquaterra Sport School

International Kids's Day was celebrated for the first time in Aquaterra Sport School in the company of all the strongest and powerful superheroes of all times. School students teamed up with their coaches and prepared unique shows in front of proud parents, whilst everyone enjoyed good live music, snacks, drinks and interactive platforms. Building memories together in the best sport school of the country!



