

# СТОИМОСТЬ УСЛУГ ФИТНЕС-ЦЕНТРА ВЫБЕРИ ЗАНЯТИЕ И ВРЕМЯ



<b>ФИТНЕС-ЦЕНТР</b>	<b>07:00 – 17:00</b>	<b>17:00 – 23:00</b>
<b>РАЗОВОЕ</b> ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА	500 ₺	800 ₺
<b>РАЗОВОЕ</b> ПОСЕЩЕНИЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРА	800 ₺	1 000 ₺
	<b>07:00 – 17:00</b>	<b>07:00 – 23:00</b>
АБОНЕМЕНТ НА <b>1 НЕДЕЛЮ</b> (7 ПОСЕЩЕНИЙ)	3 500 ₺	4 500 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>2 НЕДЕЛИ</b> (14 ПОСЕЩЕНИЙ)	4 500 ₺	5 500 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>1 МЕСЯЦ</b> <b>РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ТЕРМАЛЬНОЙ ЗОНЫ SPA-САЛОНА В ПОДАРОК! *</b>	5 000 ₺	7 000 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>3 МЕСЯЦА</b>	14 000 ₺	18 000 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>6 МЕСЯЦЕВ</b>	20 000 ₺	24 000 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>12 МЕСЯЦЕВ</b>	24 000 ₺	29 000 ₺

\* Предложение действует при низкой загрузке фитнес-центра и SPA-салона

<b>ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>07:00 – 23:00</b>
<b>РАЗОВОЕ</b> ПОСЕЩЕНИЕ ГРУППОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	400 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>8 ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ</b>	2 900 ₺
<b>РАЗОВОЕ</b> ЗАНЯТИЕ АКВА-ФИТНЕСОМ	500 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>8 ЗАНЯТИЙ АКВА-ФИТНЕСОМ</b>	3 500 ₺

<b>АКВАЗОНА</b>	<b>07:00 – 17:00</b>	<b>17:00 – 23:00</b>
<b>РАЗОВОЕ</b> ПОСЕЩЕНИЕ АКВАЗОНЫ (ВЗРОСЛЫЙ)	500 ₺	800 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>8 ПОСЕЩЕНИЙ</b> АКВАЗОНЫ (ВЗРОСЛЫЙ)	3 500 ₺	3 500 ₺
<b>РАЗОВОЕ</b> ПОСЕЩЕНИЕ АКВАЗОНЫ (ДЕТСКИЙ)	400 ₺	600 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>8 ПОСЕЩЕНИЙ</b> АКВАЗОНЫ (ДЕТСКИЙ)	2 900 ₺	2 900 ₺

<b>УСЛУГИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА</b>	<b>07:00 – 17:00</b>	<b>17:00 – 23:00</b>
<b>РАЗОВАЯ</b> ТРЕНИРОВКА В ФИТНЕС ЗАЛЕ	900 ₺	1 100 ₺
АБОНЕМЕНТ НА <b>10 ЗАНЯТИЙ</b> В ФИТНЕС ЗАЛЕ	8 500 ₺	10 000 ₺
<b>РАЗОВАЯ</b> ТРЕНИРОВКА В БАССЕЙНЕ		700 ₺
<b>ТРЕНИРОВКА</b> СО СВОИМ ТРЕНЕРОМ	1 000 ₺	1 000 ₺

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ В РУБЛЯХ,  
ВКЛЮЧАЮТ НДС.

ЧАСЫ РАБОТЫ:  
С 07:00 ДО 23:00  
Е Ж Е Д Н Е В Н О

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ФИТНЕС-ЦЕНТРА

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00-9:50	Tracking	CORE Training	Tracking	CORE Training	Tracking	CORE Training	Tracking
10:00-10:50	Body pump	Степаэробика	Lower body	Functional	Body pump	90*60*90	Степаэробика
15:00-15:50	Интервальная тренировка		Интервальная тренировка		Интервальная тренировка		
16:00-16:50	МК по танцам	Functional	МК по танцам	Интервальная тренировка	МК по танцам	Functional	МК по танцам
19:00-19:50	90*60*90	ABS	АВТ	Lower body	ABS	90*60*90	АВТ
20:00-20:50	Пилатес	Степаэробика	Пилатес	Body pump	Пилатес	Степаэробика	Functional
21:00-21:50		Интервальная тренировка		Стретчинг		Стретчинг	Пилатес

**Tracking.** Это активная физическая тренировка, которая проводится на беговой дорожке с определенными интервалами отдыха и занятий. Эта тренировка помогает работать сердцу, улучшает работу сосудов

**CORE Training** тренировки укрепляют мышечный корсет, уделяя особое внимание брюшному прессу, мышцам малого таза. Урок **Core** поможет Вам сформировать сильный стержень осанки, развить координацию движений и чувство равновесия.

**Lower body.** Это набор упражнений для развития мышц «низа» тела. Тренировка мышц ног и брюшного пресса, является наиболее эффективным средством избавления от избыточного веса.

**Body pump.** За основу программы берется низкоударная нагрузка, которая позволит вам укрепить мышцы всего тела. Упражнения выполняются в быстром темпе. Вместе со штангой прорабатываются все проблемные зоны: руки (бицепс, трицепс, плечи), грудь, спину, ноги, ягодицы и пресс.

**Степаэробика.** Суть занятия заключается в выполнении подъемов на платформу и спусков с нее. Степ комплексно воздействует на тело, при этом очень качественно корректируется форма ног и талия.

**АВТ.** Это силовая тренировка для мышц нижней части тела: ягодиц, ног, живота. Она направлена на корректировку проблемных зон и уменьшение жировых отложений. Рекомендуются для поддержания мышц живота и ног в тонусе, для коррекции или поддержания стройности фигуры.

**Интервальная тренировка.** Суть заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Каждый интервал длится не более 10 минут и преследует свою цель.

**Functional.** Это комплекс упражнений, который направлен на развитие и укрепление различных основных групп мышц. Это программа для повышения ловкости, выносливости и координации тела.

**Пилатес.** Занятия, состоящие из бережных и плавных движений, растягивают, укрепляют мышцы. Пилатес задействует не только крупные, но и более мелкие мышцы, которые, чаще всего, остаются бездействующими.

**90\*60\*90.** Это система тренировок для женщин. Цель — убрать лишние жировые отложения в проблемных зонах и скорректировать фигуру, доведя ее до идеального соотношения 90-60-90. Эффект от тренировки - и укрепление мышц живота, бедер, ягодиц, придание им упругости, а коже — эластичности.

**ABS.** Это совокупность упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу. Тренировка состоит из трех частей: аэробной, силовой и растяжки. Акцент делается именно на пресс. Занятия приводят к укреплению пресса, сжиганию избыточных жировых отложений, удалению «боков».

**Стретчинг.** Это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Упражнения, направленные на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
11.00-11.50	15.00-15.50	11.00-11.50	15.00-15.50	11.00-11.50	15.00-15.50	15.00-15.50
18.00-18.50		18.00-18.50		18.00-18.50		