

СТОИМОСТЬ УСЛУГ ФИТНЕС-ЦЕНТРА ВЫБЕРИ ЗАНЯТИЕ И ВРЕМЯ



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

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

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

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

УСЛУГИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА	07:00 – 17:00	17:00 – 23:00
РАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИТНЕС ЗАЛЕ	900 ₹	1 100 ₹
АБОНЕМЕНТ НА 10 ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС ЗАЛЕ	8 500 ₹	10 000 ₹
РАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА В БАССЕЙНЕ		700 ₹
ТРЕНИРОВКА 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	ABT	Lower body	ABS	90*60*90	ABT
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.

ABT. 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		