



Наша миссия – предоставлять жителям г. Новокузнецка и гостям города комплекс фитнес- и SPA-услуг, направленных на поддержание здорового образа жизни в комфортных условиях с высоким уровнем сервиса.



В «Формуле» состоялось Открытие летнего сезона! И это, надо отметить, впервые! Традиционно мы закрывали фитнес-сезон или организовывали «переводные экзамены» в следующий. В этом году все не так. Отдавая себе отчет, что для многих лето – это не повод для лени и праздности, мы из одного фитнес-настроения плавно перешли в другое.

Летом «Формула» работает в своем обычном режиме. Лишь, по традиции, мы проведем краткосрочный косметический ремонт бассейна с полной заменой воды в чаше. Информация о сроках его проведения обя-

зательно будет размещена в клубе на информационных стендах, на сайте и в соцсетях.

Летние месяцы – это еще и каникулы. У многих из нас домой приезжают любимые и родные студенты. Именно по такому поводу в «Формуле» летом появляются карты на 1, 2 и 3 месяца. Студентом быть непросто – экзамены, зачеты, лекции. Приумножим силы и здоровье «школяров» всеми доступными фитнес-методами!

*С пожеланием любви и добра,
управляющая фитнес-клубом
Сальникова Татьяна.*

*Ежемесячный корпоративный журнал
ФЦ «Формула».*

Тираж: 500 экз.
Распространяется бесплатно.

Экспертный совет:
Ольга Якушева, Татьяна Сальникова,
Галина Саутина.

Куратор проекта: Елена Ермакова.
Дизайн и верстка: Анна Бедарева.

Телефон рецепции: (3843) 60-07-07.

**ИЩИТЕ нас
В СЕТИ...**



 **Фитнес-центру «Формула»** присвоено звание **«Лауреат конкурса «Бренд Кузбасса 2015»** на XVI ежегодном конкурсе, проводимом Кузбасской торгово-промышленной палатой совместно с Администрацией Кемеровской области.

 **С 1 по 9 мая** в тренажерном зале прошли традиционные **соревнования в честь Дня Победы по жиму лежа**. Поздравляем победителей и участников состязания!

- 1 МЕСТО** Ткаченко Николай
- 2 МЕСТО** Ибрев Дмитрий, Трищенко Павел
- 3 МЕСТО** Тамогашев Кирилл

 **31 мая** состоялось **Открытие летнего фитнес-сезона**. Веселый квест устроили инструкторы групповых программ. Фотоотчет и подробности – в следующем номере журнала.

 **4 июня** состоится **семинар по Кундалини йоге «Избавление от зависимостей и страхов»**. Подать заявку на участие и получить ответы на вопросы можно по тел. **8-905-964-1165**.

 **С 20 по 26 июня** в бассейне пройдет **неделя состязаний для самых терпеливых – «Поплавок»**. Инструкторы аква-зоны засекут время и узнают, кто дольше всех продержится под водой в положении «поплавок».

 **Лето – пора ремонтов!** Уважаемые гости и члены клуба! Обращаем ваше внимание, что **с 11 по 24 июля аква-зона будет закрыта для обновления!** Следите за объявлениями на рецепции клуба.

 Какие **солнцезащитные средства** взять с собой в отпуск – читайте на 11 странице.

 **Советы косметологов по уходу за кожей** в летний период можно прочитать на 9 странице.



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ
И ЧЛЕНЫ КЛУБА!**

Поздравляем вас с Днем России!

13 июня (пн.) объявлен выходным днем!
В связи с этим ФЦ «Формула» работает
с 09:00 до 22:00!

Действует **специальное расписание групповых программ!**

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- 09:00** Body Up, Юлия
- 10:00** Hot Iron 1, Роберто
«Здоровая спина» (м.зал), Юлия
- 11:00** Функциональный тренинг, Вадим С.
- 12:00** Аква freestyle, Вадим С.
Хатха йога (90 мин.), Ира
- 14:00** Кундалини йога (90 мин.), Татьяна

ИЗ «ФИТНЕСМЕНОВ» – В СПОРТСМЕНЫ!

Многие отождествляют фитнес и спорт, но это не совсем верно... Задача фитнеса – улучшить физическое и эмоциональное самочувствие человека. Задача спорта – выполнение нормативов и достижение определенных вершин – спортивных званий и призовых пьедесталов. Но некоторые целеустремленные люди способны перейти эту границу между здоровым образом жизни и спортом. Среди членов клуба «Формула» таких немало!

ТИМОФЕЕВА ЕКАТЕРИНА:

«Фитнесом стала заниматься с открытия «Формулы» – уже почти 12 лет! Я прошла все стадии заинтересованности – от фитнеса к спорту. Сначала это были групповые занятия – аква-аэробика, танцевальные классы. Со временем в «Формуле» появились CrossFit, Hot Iron, Tae-Bo – это стало новинкой для всех членов клуба и, в том числе, для меня. После первых занятий я поняла, что силовые уроки – это мое! С наработкой техники и увеличением выносливости появилось желание проверить себя и свои возможности в силовых видах спорта. Тогда я, по совету Артема Суворова, пришла в пауэрлифтинг к Заслуженному тренеру России Докучаеву А.Н. Как спортсмен занимаюсь пауэрлифтингом 2 года. Участвовала в различных спортивных соревнованиях. Наивысшее достижение – бронза Чемпионата России по классическому пауэрлифтингу в декабре 2015. Сей-

час продолжаю заниматься в «Формуле» – в родных стенах и комфортных условиях».

ТАМОГАСHEВ КИРИЛЛ:

«Более года назад я стал заниматься с персональным тренером Артемом Суворовым. У нас сложились дружеские отношения. За время наших занятий я набрал 30 кг качественной мышечной массы, серьезно прибавил в силовых показателях. Именно Артем заинтересовал меня пауэрлифтингом, за что ему огромное спасибо! Но мне хочется отметить еще и то, с каким интересом он подходил к каждой тренировке: видно, что он отличный тренер, профессионал своего дела. И, в первую очередь, он заботится о своих подопечных. Вместе с Артемом я побывал на двух соревнованиях, на которых он постоянно помогал мне, поддерживал, мотивировал. Поскольку я в спорте дебютант и призовых мест пока не занял, зато получил бесценный опыт. А по-



беды придут с мастерством и упорной работой. Я, безусловно, продолжу тренироваться с Артемом. Хочу сказать, что он не просто отличный тренер, добрый друг, но еще и хороший человек. А это очень важно!»

БЕЛЯЕВ БОГДАН:

«Решил заняться персональными тренировками, чтобы стать сильнее, но даже сам не ожидал таких результатов! С Артемом Суворовым инте-

ресно! На каждую тренировку идешь, как в первый раз, к каждому клиенту у него свой подход. Артем еще и очень хороший человек, психолог и друг! За год занятий я набрал 17,5 кг мышечной массы (в свои 15 лет!), силовые выросли с 0 до 100 кг в приседе и с 0 до 100 кг – в жиме лежа! В соревнованиях пока не участвовал, но у меня все еще впереди!»

Тамогашев Кирилл



Персональные тренировки – это возможность не только улучшить свои силовые показатели, но и буквально создать свое тело, сделать его таким, каким вы хотите его видеть, – стройным, рельефным, подтянутым и т.п. Это особенно важно для женщин, которые стремятся похудеть или восстановиться после родов.

ОСИНЦЕВА АННА:

«Я тренируюсь у Артема с 2011 года. Артем – замечательный, позитивный, профессиональный и очень внимательный тренер! После его тренировок я выхожу с отличным настроением и приятной усталостью! Он заряжает своей энергичностью и дает какой-то волевой импульс, которого хватает на всю тренировку. Занятие он проводит четко и профессионально. После родов я весила 67 кг, а под его чутким руководством снизила вес до 58 кг! Я очень рада, что занимаюсь у такого тренера. Огромное тебе спасибо, Артем!»

Суворов Артем



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!
Записывайтесь на персональные тренировки
у администраторов рецепции или по тел. 60-07-07!

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Фитнес-совет от Евгении Курковой, инструктора тренажерного зала, персонального тренера.

Разберемся в понятиях: **«мио»** переводится как «мышца», а **фасции** – это пласты соединительной ткани, которые пронизывают все наше тело. Они покрывают мышцы, сосуды, нервы и внутренние органы, поддерживают целостность и форму мышц, объединяют их между собой во взаимосвязанные цепи. Можно сказать, что фасции создают практически «второй скелет».

Интенсивные тренировки, дисбалансы в развитии мышц, нарушения осанки, стрессы, сидячий образ жизни – все это ведет к перенапряжению мышц и фасций, в результате ухудшается подвижность суставов и эластичность мышц, страдает техника выполнения упражнений и повышается риск травм. Поэтому методики, позволяющие снять напряжение и освободить зажатые ткани, приобретают все большее признание в фитнес-клубах.

Миофасциальный фитнес включает техники воздействия на мышцы и соединительную ткань, которые корректируют ограничения в подвижности этих тканей, снимают излишнее напряжение и связанные с ним боли

и дисфункции. В условиях зала чаще всего используется «прокатывание» мышц на специальных валиках и точечное продавливание наиболее напряженных участков мышцы – так называемых «триггерных точек». После осмотра и проведения некоторых функциональных тестов тренер определяет проблемные участки и мышцы, подбирает нужную степень воздействия и способы работы.

Регулярное использование миофасциальных техник позволяет восстановить природную эластичность тканей, повысить функциональность движений, снять боли, предотвратить травмы и повысить эффективность выполнения упражнений, помогает бороться с нарушениями опорно-двигательного аппарата и корректировать осанку. Улучшение кровотока, обмена веществ и клеточного дыхания в тканях тела способствует избавлению от отеков и целлюлита.

Все описанные методы отлично сочетаются с любыми другими тренировочными программами, способствуют восстановлению и улучшению спортивных результатов! 



**ЗАНИМАЙТЕСЬ С УМОМ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Тренировки с использованием
миофасциальных техник
проводит инструктор
Куркова Евгения!**

ОСТРЯКОВ ИГОРЬ – инструктор аква-фитнеса

О СЕБЕ: «Окончил Спортивный факультет Новокузнецкого педагогического института. Кандидат в Мастера спорта по плаванию. Занимался у одного из лучших тренеров в нашем городе – Чеповского Виктора Ивановича, заслуженного тренера РСФСР, который стремился учить своим примером. Сейчас в своей работе я беру с него пример!»

О ПРОФЕССИИ: «В работе тренера важен индивидуальный подход. Нужно найти тот ключик, который раскроет в ученике его способности. Научить плавать можно в любом возрасте, но самый лучший – 5-6 лет. В это время ребенок активно развивается, укрепляется физически, но еще не так загружен, как школьники, поэтому очень быстро усваивается техника. Ребенку нравится развиваться в этом возрасте, тем более занятия часто похожи на игру. Взрослым клиентам хотелось бы дать совет: после физических нагрузок в тренажерном зале или на групповых занятиях лучше всего сначала поплавать в бассейне, а потом идти прогреться в сауне (хотя многие делают наоборот)».

О «ФОРМУЛЕ»: «Очень нравится коллектив – сплоченный профессиональный, дружный! Очень позитивная атмосфера». 

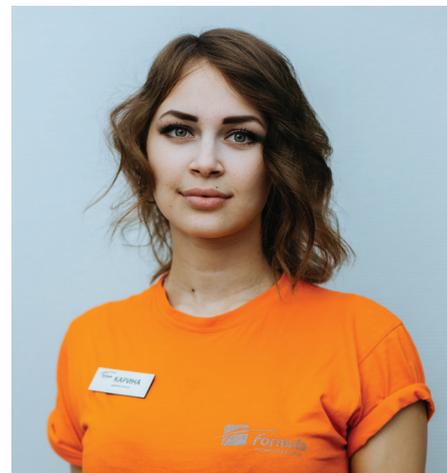
#большечемфитнес

ТАРГАЕВА КАРИНА – администратор рецепции

О СЕБЕ: «Заканчиваю 4 курс экономического факультета НФИ КемГУ».

О ПРОФЕССИИ: «В моей работе мне нравится то, что она связана с общением с различными людьми. Сфера фитнеса – это возможность помогать людям становиться красивыми и здоровыми и, как следствие, счастливыми. Очень приятно чувствовать себя причастной к этому большому делу! А тренировки для сотрудников клуба – самый лучший бонус!»

О «ФОРМУЛЕ»: «Люблю наш коллектив – все молодые, клевые, позитивные! Желаю всем быть всегда на позитиве, чаще ходить к нам заниматься!» 



АХ, ЭТИ НОЖКИ!

Лето – время открытых соблазнительных босоножек и прогулок босиком по песчаному пляжу! Пора сделать педикюр! Напомним, в нашем салоне есть не только популярный аппаратный педикюр, но и другие процедуры!

SPA-педикюр (Jessica)

SPA-педикюр – особенно приятный и расслабляющий уход за ногами, в результате которого, кроме ухоженных ног, вы получаете полное душевное расслабление. Выравнивание,

наращивание ногтей, массаж стоп и парафинотерапия, оздоравливающее воздействие на мозоли и натоптыши с помощью современной косметики на натуральных компонентах, различные скрабы, масок, лосьонов и масел.



Химический педикюр

Помогает справиться с гиперкератозом стопы (утолщение кожи, появление трещин, мозолей), позволяет изменить структуру кожи, которая, под влиянием разных факторов, начинает утолщаться. Действующими компонентами препаратов химического педикюра являются щелочь, фруктовые кислоты, экстракты растений (календулы, ромашки, эхинацеи и пр.) и другие. В нашем салоне химический педикюр представлен профессиональной линией по педикюру **Golden Trace** – это инновационные разработки лучших лабораторий мира, собранные воедино.

Химический педикюр быстро и эффективно решает проблемы:

- гиперкератоза;
- оmozолелостей;
- вросших ногтей.

После химического педикюра ноги становятся очень нежными, бархатистыми и красивыми. Ногти можно потом окрасить в подходящий цвет. Его можно легко сочетать с другими видами педикюра. 

Записывайтесь на процедуры к мастерам нашего салона по тел. 8-923-637-0070!

УХОД ЗА ЛИЦОМ ЛЕТОМ

Одна из самых рекомендуемых процедур в летний период – биоревитализация. Методика позволяет восстановить тонус, эластичность и цвет, увлажнить кожу, создать ей надежную защиту. Препараты для биоревитализации возрастной кожи применяется для профилактики и омоложения кожи любых типов.

В арсенале косметологов нашего салона – большой выбор препаратов высочайшего качества! Одни препараты сделаны исключительно на основе очищенной гиалуроновой кислоты, другие, обогащенные витаминами, пептидами, микроэлементами, обеспечивают моментальный лифтинговый и укрепляющий эффект.

Хорошо зарекомендовали себя препараты для биоревитализации **Теосиаль Мезо / Teosyal Meso** (Швейцария). В их составе – аминокислоты и гиалуроновая кислота.

Для зрелой кожи предназначен препарат **UpGrade** (Италия). Показания к применению: обезвоженная, «уставшая», тусклая кожа, морщины шеи и области декольте.

Препарат нового поколения – **Revital ReNOVA** (Италия). Благодаря уникальному составу возможна Anti-Age реструктуризация, стимуляция клеточного обновления, регенерация кожи. Он предназначен для интенсивной репарации, реструктуризации любого участка кожных покровов у пациентов старше 30 лет.

Общий эффект от ревитализации – повышается тургор кожи, стимулируется процесс обновления клеток. Улучшается цвет лица, разглаживаются морщинки. Сочетание различных методик и препаратов наиболее результативно для коррекции и улучшения состояния лица, шеи, декольте и рук. Выбор препарата, подходящего именно вам, сделает косметолог на консультации! 

Formula SPA

Внимание!

Акция! **диспорт**
ДИСПОРТ межбровных складок – в ПОДАРОК!*

*при заказе процедуры «Диспорт» в области лба

Записывайтесь на процедуры у администраторов
 SPA-рецепции и по тел. **8-923-637-0070!**



Акция действует до 30.06.2016 г.

КАК УБРАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ

Лечение целлюлита – комплексная процедура. Необходимо выстраивать правильное питание, заниматься фитнесом и, чтобы достичь окончательной победы, – поработать с профессиональным массажистом!

На первом этапе необходимо подготовить вашу лимфатическую систему. Именно через лимфу из организма будут уходить токсины и прочие лишние накопления. **Аппаратный массаж ног** настроит ваше тело на эффективный лимфодренаж. С помощью **аппаратного вакуумного массажа** наш специалист мобилизует вашу лимфатическую систему. Он заставит организм задействовать биологически активные вещества, которые циркулируют в крови и клетках, и направить их на самоисцеление. Сеансы вакуумного массажа скажутся не только на коже, но и на всем организме (к примеру, проходят боли в мышцах и поднимается настроение).

Следующий этап – **собственно антицеллюлитный массаж**. Разбитый вакуумом жир становится более мобильным и выводится через лимфатическую систему. За счет лимфодренажного эффекта удастся устранить отек, за счет активации липолиза в жировой ткани – уменьшить объем и снизить массу тела. 

Подробнее о комплексных процедурах узнавайте на консультации у наших специалистов!

Записывайтесь на процедуры у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

formula SPA

Внимание!

Акция! массаж
Аппаратный массаж ног!

1 сеанс 250 руб. 100 руб.!



Записывайтесь на процедуры у администраторов SPA-рецепции и по тел. **8-923-637-0070!**



Акция действует до 30.06.2016 г.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Солнцезащитные средства должны быть в сумочке каждой женщины, независимо от места отдыха: на пляже в Сибири или на южном морском побережье! В магазине SPA-салона – только лучшие средства для тела и лица от ведущих мировых брендов!

Новая серия солнцезащитных средств для лица и тела **Klapp IMMUN SUN** специально разработана для чувствительной кожи. Все продукты протестированы дерматологами и соответствуют новейшим европейским косметическим стандартам и требованиям, предъявляемым к солнцезащитным продуктам.

Солнцезащитный крем для тела сделает пребывание на солнце комфортным. Его легкая текстура позволяет средству быстро впитываться, не оставляя на коже липкой пленки. Крем идеально подходит для любого типа кожи, устойчив к воде и поту. Наносить тонким слоем на кожу лица и тела за 20 минут до принятия солнечных ванн.

Защитный крем для лица – продукт с высоким фактором солнцезащиты, обеспечивает надежную и длительную защиту от агрессивного воздействия солнечных лучей, т.к. его состав базируется на сбалансированных и безопасных для чувствительной кожи UVA- и UVB-фильтрах. Благодаря своей устойчивости к воде, крем идеален для людей, предпочитающих активный отдых и водные виды спорта, подходит для любого типа кожи. Благодаря своей легкой текстуре, он легко впитывается, не оставляя нежелательного блеска. ☀



Спрашивайте
солнцезащитные средства
для лица и тела
у администраторов
SPA-рецепции и
по тел. 8-923-637-0070!

СИЛОВЫЕ УРОКИ

Body Up	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения формы ягодиц и бедер.
Power Training	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
Hot Iron 1	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость, с использованием специальной мини-штанги. Занятия проводятся по фиксированному плану и под фиксированную музыку. Для новичков и продолжающих.
Hot Iron 2	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
Hot Iron Cross	силовая тренировка на все группы мышц с использованием специальной мини-штанги. Для продвинутых клиентов. Направлена на развитие мышечной силы. Проводится с большими весами (индивидуально для каждого клиента).
Step+Press	силовая интервальная тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Проводится с использованием step-платформы. Кардионагрузка с целью сжигания жира и придания красивого рельефа мышцам.
A-Zone	силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, пресса и нижней части спины с использованием фитнес-оборудования.

BODY & MIND

Pilates	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
Хатха йога	(йога Айенгара, Аштанга йога) психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Направлена на гармонизацию души и тела.
Кундалини йога	сакральная древнеиндийская техника, включающая дыхательные упражнения, асаны (позы), пение мантр, медитацию. Позволяет построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, стать более осознанными, счастливыми и процветающими.
Ицюань	китайская йога, медитация на месте и в движении, природный цигун, тайчи XXI века. Упражнения для укрепления здоровья, благополучия и обретение гармонии с собой и окружающим миром. Может использоваться как боевое искусство.
«Белояр»	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.

УРОКИ АЭРОБНОГО ФОРМАТА

Сайкл	урок проводится на стационарном велотренажере. Цель тренировки – снижение веса тела за счет жирового компонента, улучшение скоростной и общей выносливости, нормализация работы сердечнососудистой и дыхательной систем.
--------------	--

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УРОКИ	
Функциональный тренинг	тренировка интервального кругового характера, направлена на развитие всех возможностей организма (скорости, выносливости, баланса). Проводится как с использованием веса собственного тела, так и с оборудованием. Интенсивность средняя, высокая.
Аэробокс	интенсивная сердечнососудистая тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Развивает скоростно-силовые показатели, эффективно сжигает калории, снимает стресс и помогает приобрести уверенность в своих силах.
Stretch	комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Занятия помогут повысить эластичность и тонус мышц, увеличить диапазон движений в суставах, улучшить снабжение мышц кислородом и питательными веществами.
«Здоровая спина»	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
Aerobic	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.
Pop Up	урок средней интенсивности. Ориентирован на все группы мышц, повышает тонус, улучшает осанку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
Just Dance	танцевальное занятие для тех, кто любит или кто мечтает научиться танцевать, используются танцевальные движения самых различных стилей и направлений. Занятие проходит в формате дискотеки.
Восточные танцы	позволяет стать пластичной, снимает психологическую и физическую скованность. В работе задействованы мышцы, не участвующие в других тренировках. Для любого возраста и всех уровней подготовленности.

АКВА-АЭРОБИКА	
Аква freestyle	урок в свободном стиле (глубокая и мелкая вода). Улучшает сердечнососудистую, дыхательную системы и нормализует мышечный тонус. Для всех уровней подготовленности. Допускается работа с дополнительным оборудованием.
Аква tabs	урок направлен на развитие мышц брюшного пресса и нижней части спины (глубокая и мелкая вода). Допускается работа с дополнительным оборудованием.



АКЦИЯ «Лето в подарок!»*

При покупке
годовой карты
2 месяца
занятий фитнесом
в ПОДАРОК!



*Акция действует с 01.06.2016 по 30.06.2016

Узнавайте подробности по тел. (3843) 60-07-07
и на нашем сайте www.formula-fitness.ru!



ЯГОДНОЕ ЛЕТО!

Летние ягоды – кладезь витаминов и микроэлементов, источник наслаждения и прекрасного настроения! Представляем вашему вниманию два новых летних смузи!

СМУЗИ С ВИШНЕЙ

Банан, вишня, клубника измельчаются с вишневым соком или любым свежавыжатым соком по вашему вкусу (яблочный, апельсиновый, ананасовый). Прекрасно освежает и заряжает энергией!

СМУЗИ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

В молоко с медом добавляются красная смородина, банан, апельсин. Неповторимое сочетание вкусов! Густой и питательный смузи вместо обеда или завтрака! 



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!
Заказывайте блюда в нашем фитнес-баре, чтобы подкрепиться в клубе, а также взять с собой – домой или на работу. Наши бармены с любовью приготовят и упакуют выбранное блюдо!
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Инструкторы групповых программ

Бражников Андрей – Ицюань, Тайчи.
Гончарова Юлия – инструктор-универсал.
Лобочева Татьяна – Кундалини йога.

Лукьянов Вадим – йога Айенгара.
Медина Роберто – CrossFit, Аэробокс, Сайкл.
Рогачева Галина – «Белояр».
Сапунова Ольга – инструктор аква-аэробики.
Сторожев Вадим – инструктор-универсал.
Сторожева Дина – инструктор-универсал.
Южакова Ирина – инструктор-универсал.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Aerobic, Юлия	Pilates, Дина	Aerobic, Юлия	Pilates, Дина		
	Body Up, Юлия	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pop Up, Юлия	Хатха йога (90 мин.), Ира	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина», Юлия	Shape, Юлия	«Здоровая спина», Юлия	Shape, Юлия	«Белояр» (90 мин.), Галина		
					Shape, Юлия		
11:00			Aква tabs, Вадим С.				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Pop Up, Юлия	A-Zone, Ира	Body Up, Юлия	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Aква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Aква freestyle, Оля	Dance school, Юлия	
	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белояр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белояр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00						«Здоровая спина», Юлия	Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога д/нач. (90 мин.), Татьяна
15:00						Aква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
18:00	Pop Up, Юлия	Pilates, Ира	Body Up, Юлия	Pilates, Ира	Step+Press, Вадим С.		
		Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто		
19:00	«Здоровая спина», Юлия	Iron Cross, Ира	«Здоровая спина», Юлия	Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
	Aква freestyle, Дина	Aква tabs, Оля	Сайкл, Роберто	Aква freestyle, Оля			
	Hot Iron 1, Роберто	Zumba, Дина		Stretch, Дина			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна						
20:00	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина					

Большой зал (4 этаж), Малый зал (3 этаж), Студия персональных тренировок (цокольный этаж),
Бассейн (1 этаж), *Коммерческая группа. Групповых занятий – 63, аква – 7.

*Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и осуществлять замены заявленного в расписании инструктора.