

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 5 (104) – июнь/2017

www.formula-fitness.ru





• **Открываем летний фитнес-сезон 2017 – 3 июня в 12:00!**

Добросовестно посещали тренировки весь год? Пришло время показать ваши способности! Испытание на ловкость, силу и выносливость – ЛЕТНИЙ CROSSFIT в Веревочном парке (парк им. Гагарина за бассейном «Витязь»). Призы от «Формулы» и партнеров в командном и личном первенстве! Количество мест ограничено! Запись на рецепции.

3 июня в связи с проведением мероприятия все групповые тренировки отменяются.

- **Поздравляем победителей** традиционного **соревнования по Жиму лежа** в честь Дня Победы!

1 МЕСТО Завозин Роман 150 кг 2 МЕСТО Ибрев Дмитрий 150 кг 3 МЕСТО Максимов Олег 162,5 кг

Все участники были в единых условиях, подсчет результата проводился по системе Вилкс. Желаем всем участникам новых побед!

- **12 июня – День России!** Поздравляем с государственным праздником! В этот день «Формула» работает с 9:00 до 22:00.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ НА 12 ИЮНЯ:

- 10:00 Pilates**, Ира
- 11:00 Функциональный тренинг**, Вадим С.
- 12:00 Аква freestyle**, Вадим С.
- 12:00 Zumba**, Роберто
- 14:00 Кундалини йога (90 мин.)**, Татьяна

- **С 31 июля по 6 августа аква-зона закрывается на санитарные дни.** В бассейне проводится ежегодная генеральная уборка, замена воды в чаше. Благодарим за понимание.
- **Поздравляем члена клуба Кирилла Тамогашева и его тренера Артема Суворова с Серебром на Первенстве Сибирского Федерального округа по пауэрлифтингу (троеборье)** среди юношей и выполнением норматива кандидата в мастера спорта России! В сумме трех упражнений Кирилл набрал 592,5 кг, уступив первенство более опытному сопернику (мастеру спорта). Bravo, ребята!



АКЦИЯ «Лето в подарок!»*

При покупке
годовой КАРТЫ
2 месяца
занятий фитнесом
в ПОДАРОК!



*Акция действует с 01.06.2017 по 30.06.2017

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



IRON CROSS: ЭЛЕМЕНТ ЖЕЛЕЗНОЙ СИСТЕМЫ

Так как человек со временем приспосабливается к тем нагрузкам, которые получает во время тренировки, задачей инструктора является давать клиенту новые и новые «раздражители», которые будут приводить к новой адаптации (похудению и подтяжке). С научной точки зрения не имеет смысла заниматься по одному виду тренировки более трех месяцев. Каждые три месяца необходимо менять ВИД нагрузок. Это достигается за счет программы IRON CROSS.

Регулярно занимаясь на тренировках IRON SYSTEM, можно изменить свою фигуру. Во время силовой тренировки увеличивается расход энергии, происходит сжигание жиров, в целом в организме при увеличении мышечной массы улучшается обмен веществ. Чем больше мышц, тем меньше жировых накоплений.

Под воздействием силовых тренировок тело меняется, однако потеря веса незаметна, поскольку увеличивается мышечная масса. В результате фигура становится более подтянутой и рельефной.

Ирина Южакова посетила обучение по одной из любимых клиентами и эффективных фитнес-программ. Узнайте, как создать рельефное тело благодаря урокам IRON CROSS!



Начните занятия по IRON SYSTEM с Ириной Южаковой!
Следите за нашим расписанием!

IRON CROSS — один из уроков сертифицированной фитнес-программы IRON SYSTEM (система групповых силовых тренировок для фитнес-клубов. Позволяет гарантированно достигать поставленных целей — жиросжигание и подтяжка фигуры. Включает в себя: HOT IRON 1, HOT IRON 2, IRON CROSS).

YOGA CAMP 2017

С 29 апреля по 9 мая Юля Гончарова посетила семинар по йоге, который проходил на уникальной площадке Сочи «Роза Хутор». Традиционный майский лагерь прошел в расширенном формате – семинар и фестиваль с приглашенными профессиональными инструкторами из разных стран.



Записаться на урок SENSE к Юле Гончаровой можно у администраторов рецепции.



Семинар отличался тем, что охватил сразу несколько направлений йоги: гимнастика, йога для осанки и спины, йога для улучшения растяжки, медитативная практика, йога-нидра (работа с намерениями) и многое другое. Занятия проходили на одной из площадок «Роза Плато» на высоте 1170 м над уровнем моря (бывшая олимпийская деревня) в специально оборудованном зале. Горный воздух и окружающая красота позитивно влияли обучение.

В последние четыре дня семинар плавно перетек в Йога-фестиваль, где были представлены разные подходы и практики от известных преподавателей. Самый именитый – Пронав Гопал (на центральном фото) из Индии – он продемонстрировал интересные техники для реабилитации и восстановления организма.

Все новые знания Юля планирует внедрять на своих специальных уроках SENSE, а также на персональных тренировках. SENSE – авторский урок Юли Гончаровой, созданный из сочетания разных направлений: растяжка, дыхательная практика, медитативная практика и силовые элементы из пилатеса и функционального тренинга. По словам автора, это «урок для тела и души»!

**«ГОРЯЧАЯ» ЗОНА:**

- ХАМАМ: температура воздуха 40-45°C, влажность 90%
- РУССКАЯ БАНЯ: температура воздуха 70°C, влажность 30%

**ЗОНА ОТДЫХА:**

- Шезлонги
- Подогреваемая мозаичная скамья
- Возможность заказать блюда и напитки из фитнес-бара

**БАССЕЙН:**

- Вода – 7 ступеней очистки
- Противоток (искусственное течение)
- Подводный гидромассаж
- SPA-ванна



Температура воды: 27°C
Температура воздуха: 28°C

ПОЛИНА ГАРИФУЛЛИНА: инструктор групповых программ

О себе: «В фитнесе, как тренер, с 20 лет. И спасибо за это «Формуле»! Ведь именно здесь в меня поверили. На тот момент я пришла устраиваться на работу тренером только с энтузиазмом, чувством музыки и своей пластичностью. Но, видимо, руководство ФЦ «Формула» увидело во мне потенциал. Здесь я получила знания, опыт. Смело могу говорить, что «Формула» меня «выростила».

О профессии: «В работе фитнес-тренером я всегда стремилась к совершенствованию. Сейчас за плечами у меня различные семинары по питанию, тренинги по силовым классам, и я фанат фитнес-конвенций. Получаю новые знания и отдаю их людям!»

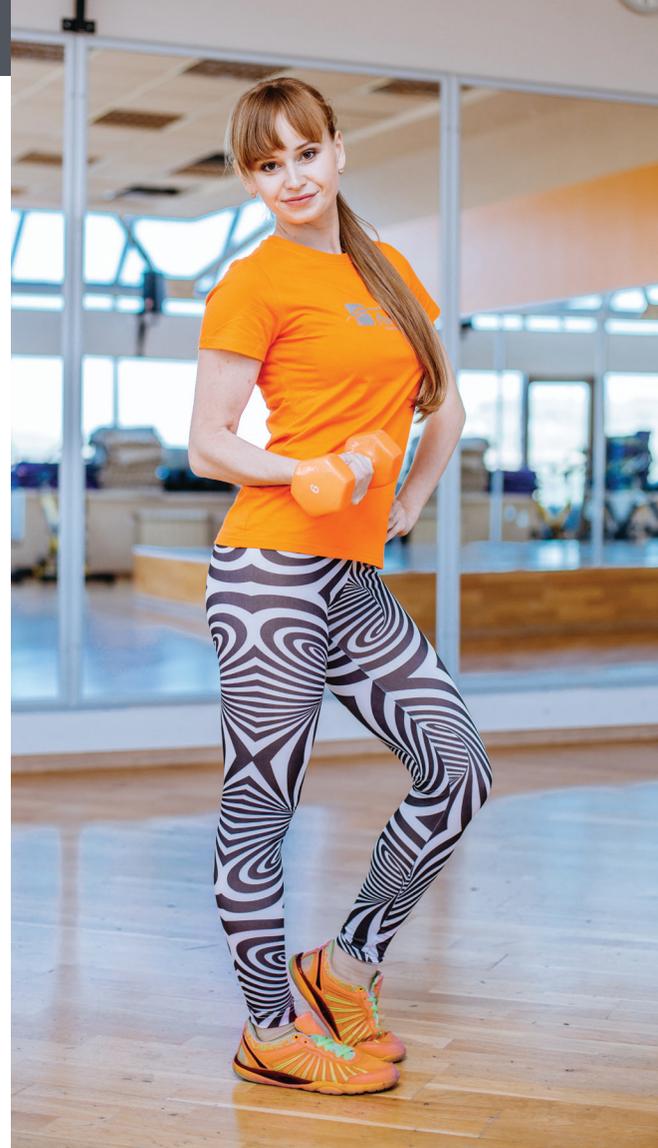
О новом уроке: «Стальной пресс. Упругие ягодичцы» – мой авторский урок. Почти уже 10-летний опыт показывает, что женщины стремятся к красивому рельефу на животе и упругости на бедрах. Над этим и работаем на тренировках!»

О «Формуле»: «Для меня «Формула» – как родительский дом, начало начал. Я люблю это место, и мне очень приятно, что я снова здесь! Жду вас на своих уроках!»



Уроки Полины Гарифуллиной «Стальной пресс. Упругие ягодичцы» проходят по понедельникам и средам в 18:00 в Зале групповых программ (цокольный этаж).

Узнавайте подробности у администраторов рецепции и по тел. +7 (3843) 60-07-07!



RF-ЛИФТИНГ: КОМФОРТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОМОЛОЖЕНИЯ!

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА RF-ЛИФТИНГА?

Аппарат термолифтинга ReAction работает на технологии радиочастотной терапии с вакуумным захватом. Аппарат ReAction включает 3 основных глубины проникновения радиочастот, что позволяет управляемо воздействовать на разных слоях кожи, а 4 ступени механической вакуумной обработки способствует максимальному лечебному эффекту. В основе технологии ReAction лежит контролируемый разогрев дермы и подкожно-жировой клетчатки до определенной температуры, что значительно активизирует процессы липолиза, а также способствует восстановлению функций кожи, улучшению местного кровообращения и синтеза коллагена, характерного для молодой кожи.



КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ?

- 1. Омоложение лица.** Видимый эффект лифтинга уже после первой процедуры! Обработав половину лица, косметолог предложит вам зеркало, чтобы своими глазами увидели разницу и ощутили эффект этой чудесной процедуры.
- 2. Коррекция целлюлита и лифтинг тела.**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ

Термолифтинг ReAction «Лицо»:

- мимические морщины;
- гусиные лапки в области глаз;
- второй подбородок;
- гравитационный птоз.

Термолифтинг ReAction «Тело»:

- жировые отложения в области живота, рук, коленей;
- жировые отложения на внутренней поверхности бедер;
- целлюлит.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА В САЛОНЕ?

Предварительно косметолог проведет очищающие процедуры: демакияж, легкий пилинг. Затем наносится специальный гель. Каждое движение наш специалист сопровождает комментарием и спрашивает ваши ощущения. Обработка лица занимает 40-45 минут. В финале косметолог нанесет увлажняющий крем на лицо, сопровождая массажными движениями. В качестве приятного бонуса – расслабляющий массаж рук с натуральным и ароматным маслом.

Процедура проходит достаточно комфортно. Кожей ощущается приятное тепло (прогрев до 42°C постоянно контролируется косметологом) и легкое втягивание кожи в месте обработки (работа вакуума). Сразу после процедуры небольшое покраснение (в зависимости от вашего типа кожи, насколько она чувствительна), которое проходит в течение часа после процедуры.

НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНА ПРОЦЕДУРА?

Аппарат ReAction клинически проверен и сертифицирован FDA, CE и ISO (13485). Процедура безопасна, не оставляет повреждений на коже. Имеются противопоказания, о которых обязательно расскажет косметолог на консультации.

RF-лифтинг подходит для любого возраста, комфортно сочетается с прочими косметологическими процедурами.

Результат очевиден уже после первого сеанса. Эффект закрепляется после 6-8 процедур. Для прохождения курса достаточно выделить 1 час в неделю.

аппаратный
RF-ЛИФТИНГ
REACTION™

ОМОЛОЖЕНИЕ лица и тела

Процедура проходит без боли,
не оставляет следов и абсолютно безопасна.
Результат заметен после 1-ой процедуры!

СКИДКА 50% на первый визит

formula **SPA**

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

ОБЕРТЫВАНИЕ T-SHOCK

Процедура **T-SHOCK** разработана экспертами итальянской компании, специализирующейся на производстве косметических препаратов для профессиональных процедур и ухода за кожей дома.

Основным принципом процедуры **T-SHOCK** является комплексное действие 31 лекарственного растения, специально отобранного экспертами-фитотерапевтами. Компоненты растений, объединенные по уникальной рецептуре, составляют основу геля и соли **T-SHOCK**, которые используются во время проведения процедуры. Гель наносится на тело, которое затем обматывается эластичными бинтами, предварительно вымоченными в соли.



Современная косметологическая процедура бандажного обертывания, позволяющая «худеть на глазах».

До и после процедуры производятся замеры, наглядно подтверждающие уменьшение объемов тела.

ЭФФЕКТЫ ОТ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КЛИЕНТОВ:

- Видимое уменьшение объемов.
- Улучшение эластичности и тургора кожи.
- Нормализация водно-солевого обмена в клетках; регенерация тканей и замедление процессов естественного старения.
- Стимуляция деятельности лимфатической системы.
- Мочегонный, противоотечный, детоксицирующий, потогонный, антицеллюлитный, тонизирующий, укрепляющий, липолитический и термогенный эффекты.

Обертывание солевым раствором улучшает обмен веществ. В результате повышается тонус кожи, из организма выводятся токсины и лишняя жидкость, нормализуется солевой обмен. Кожа становится более упругой, плотной и эластичной. На заключительном этапе комбинезон и бандаж снимаются, полотенцем устраняются остатки составов. Во время повторного замера ваших объемов, поверьте, результаты будут ошеломляющими!



Подробнее о процедуре T-SHOCK узнавайте на консультации у наших специалистов!

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

Татьяна Оськина *Бизнес-леди, владелица бутика CARA*

SPA-салон ФЦ «Формула» для меня – это уютная дружеская атмосфера. Здесь очень приятные и обязательные администраторы: девочки всегда напомнят, когда процедура, и позаботятся – напоят, накормят, разве что спать не положат (хотя, иногда на массаже и поспишь!) Специалисты по эстетике тела – мастера высокой квалификации, работают бережно и профессионально!

Постоянный коллектив говорит о том, что руководство ведет правильную политику. Хорошие отношения в коллективе отражаются и на обслуживании клиентов, это чувствуешь, потому что приходишь в салон, как к себе домой. Ты расслаблен и получаешь только положительные эмоции!

Мне нравятся все девочки, особенно мастер педикюра Лина Осипова. Я ей полностью доверяю, выбор цвета лака – всегда в точку (очевидно, схожий у нас вкус).

Если бы я давала совет, какую процедуру SPA-салона рекомендовать, то, на мой взгляд, **никто не откажется от массажа в четыре руки после хорошей парной с веничком!** Я думаю, это эксклюзивная процедура, которая возможна только в SPA-салоне ФЦ «Формула»!



Подписывайтесь на нашу официальную страничку в инстаграм [@spa_salon_formula](https://www.instagram.com/spa_salon_formula)
#спасалонформула #спасалонформула



СИЛОВЫЕ УРОКИ

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.
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 степ-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.
Form up	урок средней интенсивности на все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса и улучшения формы ягодиц и бедер.
Стальной пресс. Упругие ягодицы	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины и пресса, а также улучшаются формы ягодиц и бедер.

BODY & MIND

Pilates	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
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.
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 / Тайчи	китайская йога, медитация на месте и в движении, природный цигун. 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.

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.
deepWORK	целостная функциональная тренировка, на которой Вы работаете с собственным телом, без какого-либо оборудования. Движения составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений.
SENSE	глобальная проработка мышц спины, пресса и ног. На занятиях даются рекомендации по питанию, в упражнениях используются элементы пилатеса, йоги, балета и дыхательных практик.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
Dance studio	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.
Strip dance	тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле. Эффективно сжигает лишние калории.

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.
Step	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.

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.

ЛЕТНИЙ СЕЗОН В ГОСТИНИЦЕ «ГУБЕРНСКАЯ»

Все лето наша гостиница «Губернская» и ресторан «Тепло» работают и принимают гостей. Красота гор, сибирская природа, уютный номер и свежий воздух – то, за чем едут в Шерегеш...

Вы сможете активно провести время на природе (без комаров, что очень приятно!), отдохнуть в нашем SPA-комплексе с бассейном и хаммам, устроить себе уютные посиделки в пледе под ночным небом... Если вам захочется, мы организуем для вас кинотеатр прямо на улице и покажем любимые всеми советские фильмы. Эти моменты остаются в памяти на всю жизнь!

Ваши дети с удовольствием проведут время в детской комнате и на игровой площадке с открытым бассейном и батутом.

Мы истопим для вас русскую баню на дровах, вкусно накормим, окружим заботой и вниманием...

Приезжайте, мы всегда вам рады!



Ваши дети с удовольствием проведут время **в детской комнате и на игровой площадке** с открытым бассейном и батутом.



**Бронируйте ваш лучший отдых
в Шерегеше: 8-961-710-0111.**

**Подробнее об услугах и летних
развлечениях в Шерегеше – на нашем
сайте www.gubernskaya-hotel.ru.**

ВЕЧЕР БОЛЬШОГО ФИТЕСА



«Час пик» для всех любителей фитнеса состоялся **22 мая в тренажерном зале**. Приглашенный гость – **Сергей Поврезнюк** (мастер спорта международного класса по бодибилдингу, абсолютный чемпион Европы и многократный чемпион России по бодибилдингу) проводил тренировку и отвечал на вопросы всех желающих.



В фитнес-баре проходила дегустация спортивного питания, члены клуба получили исчерпывающую информацию о представленной продукции. Если вы пропустили мероприятие, наши бармены и инструкторы тренажерного зала всегда готовы дать дельный совет по выбору спортпита.



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Бражников Андрей – Ицюань, Тайчи.
Гарифуллина Полина – инструктор-универсал.
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.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Ежемесячный корпоративный журнал ФЦ «Формула»: №5 (104) – июнь 2017

Тираж: 500 экз. Распространяется бесплатно.

Экспертный совет:

Ольга Якушева, Татьяна Сальникова.
Куратор проекта: Елена Ермакова.
Дизайн и верстка: Анна Бедарева.

Телефон рецепции: (3843) 60-07-07.

www.formula-fitness.ru

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

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Pilates, Дина	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Pilates, Дина		
		Form up (9:30-11:00), Юля		Form up (9:30-11:00), Юля	Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто		Zumba, Роберто				
	Stretch, Дина		Stretch, Дина		Zumba, Дина		
10:30		Белояр (90 мин.), Галина		Белояр (90 мин.), Галина			
11:00			Аква tabs, Вадим С.				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Функциональный тренинг, Роберто	A-Zone, Ира	Функциональный тренинг, Роберто	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Аква tabs, Оля	Хатха йога (90 мин.), Вадим	
	Stretch, Ира		Stretch, Ира		Stretch, Ира		Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
18:00	«Стальной пресс. Упругие ягодичы», Полина		«Стальной пресс. Упругие ягодичы», Полина				
	SENSE (18:30-19:45)** Юля	Pilates, Ира	SENSE (18:30-19:45)** Юля	Pilates, Ира	Zumba, Роберто		
	Аэробокс, Роберто	Step, Дина	Функциональный тренинг, Роберто		Power training, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Роберто	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Step+Press, Вадим С.		
		Strip dance, Дина		deepWORK, Дина	Сайкл, Роберто		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля		Аква freestyle, Оля			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
20:00	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина		Stretch, Дина			

Зал групповых программ (4 этаж), Зал групповых программ (3 этаж), Зал групповых программ (цокольный этаж), Бассейн (1 этаж)

**Коммерческая группа. Групповых занятий – 59, аква – 7.