



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.



**Ч**ем для вас является октябрь? Осень, дождь, грусть? Долой скуку и уныние! Октябрь – это старт нового фитнес-сезона в «Формуле»! Мы очень хорошо подготовились и соскучились по яркой, активной и энергичной жизни в стенах нашего клуба. Инструкторы групповых программ презентуют вам на открытии сезона новинки в мире фитнеса, во всеоружии встретят вас персональные тренеры, прошедшие летом обучение и готовые делиться своими знаниями. Фитнес-бар, конечно, тоже времени даром не терял – некоторые новинки непременно придутся вам по вкусу. Мастера и сотрудники SPA-салона, как всегда приветливые и гостеприимные, ждут вас на давно полюбившиеся процедуры и новые

программы. Поверьте, нам есть чем вас удивить и порадовать!

А еще в октябре мы будем поздравлять наших учителей и благодарить их за труд, терпение и любовь к своему делу. И отметим День пожилого человека, уделив максимум внимания нашим родным и близким, ведь порой внимание – это все, что им от нас нужно. Обязательно почитайте про наших клиентов, которые даже в своем элегантном возрасте абсолютно правильно расставляют приоритеты и ведут активный образ жизни. Честь им и хвала! Желаю всем нам в почтенном возрасте быть тоже на высоте. Всем яркой, красивой и активной осени!

*До встречи в клубе,  
генеральный директор  
Ольга Якушева.*

*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...**

Instagram

<< **Теперь мы в Instagram! FITNESS\_FORMULA**



**Поздравляем победителей** и участников ежегодного соревнования в тренажерном зале **«Самый сильный!»!**

**1 МЕСТО Аскеров Руслан**

**2 МЕСТО Баурский Александр**

**3 МЕСТО Маман Максим**

**С 25 по 31 октября** приглашаем желающих участвовать в состязании на воде **«Веселая каракатица!»!** Участникам обращаться к дежурному инструктору. Победителей ждут призы!

**Международный день пожилых людей** отмечается 1 октября, начиная с 1991 года. Он был провозглашен на 45-ой сессии Генеральной Ассамблеи ООН. В резолюции признается стремительность старения населения мира, а также то, что пожилые люди способны внести существенный вклад в процесс развития. Мы гордимся, что в нашем клубе есть возможность для занятий здоровым образом жизни людям всех возрастов. Мы поздравляем с этим праздником двух самых заслуженных членов нашего клуба – **Алексея Федоровича Голоскоких**, которому через полгода исполнится 80 лет, и **Нину Андреевну Шатохину** (78 лет). Интервью с Ниной Андреевной читайте на 7 странице.

**Приглашаем на процедуры к новому косметологу:** врач-косметолог **Мироненко Ольга Владимировна**, опыт работы 10 лет. В октябре на услуги действуют специальные акции. Подробнее на 11 странице.

**Оцените новинку!** Приглашаем всех желающих опробовать **российскую профессиональную косметику**. Ждем ваших отзывов и пожеланий. Подробнее на 9 стр.



**Антон Терехин**, менеджер отдела продаж, провел отличные **выходные на Поднебесных Зубьях** (см. фото). Красоты природы, рыбалка на хариуса, обед на костре и свежий воздух, всего в двух часах езды от Новокузнецка. Пример активного отдыха для истинного «формульца»!

## ВНИМАНИЕ! 5 октября, с 18:00 ОТКРЫТИЕ ФИТНЕС-СЕЗОНА 2015/2016

**«ОСЕННЯЯ СЕССИЯ 2015: ФИТНЕС-ДРАЙВ!»**

**18:00** Energy step, Юля

**19:00** Lambada boxing, Роберто

**19:00** Аква dance, Дина

**20:00** Port de bras, Дина

*Беспроигрышная лотерея, дегустация травяного чая и молочной продукции «Родная земля» в фитнес-баре!*

## ВОЗВРАЩЕННАЯ ПОБЕДА

*В начале сентября мы с напряжением следили за новостями из Уфы, куда отправился на бой Роберто Медина и его помощник по тренировкам Артем Суворов. Ситуация складывалась драматически. Во 2 раунде соперник Роберто подворачивает ногу, но после осмотра доктором продолжает бой. 4 раунд, после удара Роберто соперник падает. Рефери останавливает бой, это означает технический нокаут и победу Роберто. Но судьи принимают решение продолжить бой... Несмотря на то, что это нарушение правил профессионального бокса! Бой продолжается, с Роберто снимают очки за незначительные нарушения... Победителем объявляют соперника. Секундант Роберто Артем Суворов пишет апелляцию... И спустя время Роберто возвращают Победу!*



## РОБЕРТО МЕДИНА

### делится своими впечатлениями:

«Это был сложный поединок... Видимо, заранее было решено, кто выиграет, но благодаря протесту, который написал Артем, спустя два дня после боя пришло известие, что я выиграл. После боя я чувствовал себя беспомощным и был разочарован в результате. Я всю жизнь посвятил боксу и никогда не видел ничего подобного! Но благодаря людям, которые всегда со мной и всегда мне помогают, правосудие восторжествовало. Мой промоутер Петр и тренер-секундант Артем – это два прекрасных человека, которые всегда со мной и верят в меня. Мы будем идти вперед и попытаемся достичь чего-то в России – в стране, которую я люблю! Я уже чувствую себя русским!» 

### УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!

Записывайтесь на персональные тренировки к РОБЕРТО МЕДИНА! Это уникальная возможность для вас и ваших детей получить знания и навыки борьбы от действующего спортсмена!



**ФЕДЕРАЦИЯ  
фитнес-аэробики  
РОССИИ**

### **ДЕНИС ТУЛИН**

#### **об итогах своего обучения:**

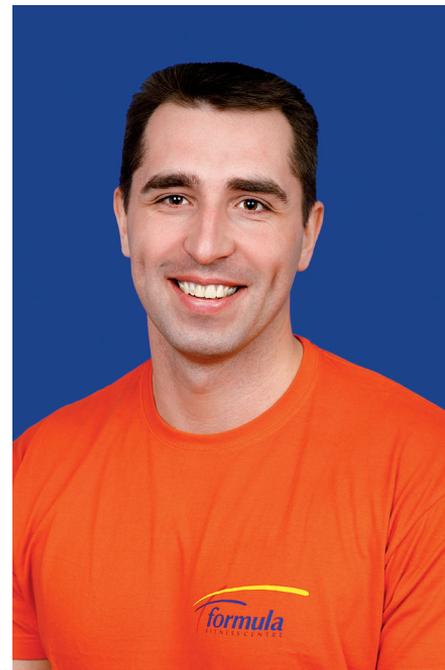
«Очень большое внимание на семинаре уделялось биомеханике основных упражнений, правильной технике выполнения с точки зрения физиологии, а не потому, что «так кто-то когда-то сказал». Ведь большая часть этих упражнений пришла в фитнес из силовых видов спорта, таких как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг и др., и они являются вредными, а зачастую травмоопасными в классическом исполнении, так как профессиональный спорт имеет мало общего со здоровьем и фитнесом. Интересными и полезными оказались знания о тренировках людей с заболеваниями позвоночника, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, варикозно-го расширения вен.

### **УЧЕНЫЕ – СВЕТ!**

*С 17 по 31 августа инструктор тренажерного зала Денис Тулин прошел обучение в Федерации фитнес-аэробики России по программе «Инструктор тренажерного зала». В программу обучения входили семинары по персональному и функциональному тренингу, принципам организации рационального питания, стрейчингу, коррекции осанки, использованию подвесных систем.*

Немало внимания на обучении уделили проблеме коррекции осанки, ведь, неправильная осанка приводит к нарушениям в работе дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем. На наглядных примерах было подробно показано, как определить зоны напряжения мышц, приводящие к ее нарушению, и как с помощью правильно подобранных упражнений их исправить.

Подводя итог своему обучению, могу точно сказать, что большей части той информации, которую я получил на семинаре, нет в широком доступе в интернете, и я очень рад, что нашел возможность повысить свой уровень знаний, что, несомненно, скажется на качестве проводимых мной персональных тренировок. До встречи в тренажерном зале!» 



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И  
ЧЛЕНЫ КЛУБА!  
Записывайтесь  
на персональные тренировки  
к ДЕНИСУ ТУЛИНУ  
у администраторов рецепции  
или по тел. (3843) 60-07-07!**

## ФИТНЕС ИЛИ СЕТЕВОЙ МАРКЕТИНГ?

*Продолжаем тему современных спекуляций на тему фитнеса. В прошлом номере журнала мы раскрыли секреты неуспеха онлайн-тренировок и супер программ от фитнес-няшек. В этой статье мы расскажем о том, что скрывается за приглашением на бесплатные уличные тренировки, а также за участием в мега-проектах, которые преобразят вашу фигуру самым невероятным образом.*

### УЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Еще в начале двухтысячных годов медики провели сравнительное исследование легких курильниц со стажем и фитнесисток, тренирующихся на улицах города. Каков же был шок, когда они не обнаружили разницы! А причина в том, что во время интенсивной деятельности мы чаще и глубже дышим. Отравленный воздух проникает в легкие, через них поступает в кровь, насыщает все ваши ткани и органы, которые находятся в самом активном состоянии. Человек, просто гуляющий по улицам города, из-за неинтенсивного дыхания получает дозу отравления значительно меньше.

Многие думают, что это хороший способ заниматься фитнесом бесплатно! Но не тут-то было! Организаторы и тренеры уличных воркауты (модное нынче слово!) начнут рассказывать о том, что необходимо приобрести курс, в который входят не только тренировки, но и обязательное питание.

И далее работает типичная схема сетевого маркетинга – покупайте сами и приводите друзей, и будут вам счастье и стройная фигура...

### А БУДУТ ЛИ СЧАСТЬЕ И СТРОЙНАЯ ФИГУРА от «мегаэффективных фитнес-проектов»?..

На этот вопрос отвечает персональный тренер, **Юлия Гончарова:**

«Да, речь идет о быстром похудении. И... оно действительно возможно! Можно похудеть за месяц на 10-15 кг! Но, внимание! Если вы теряете более 1 кг в месяц, это чревато перемещением внутренних органов (например, опущением почек, матки, нарушением внутрибрюшного давления). Если вы худеете быстро, вы не теряете ни грамма (!) жира, а только мышечную ткань! То, что поддерживает внутренние органы в правильном положении, ослабевает и перестает выполнять свою функцию. Если вам нужно срочно похудеть для



корпоратива, и у вас есть приличная сумма на терапевта – нет проблем!

Кто эти люди, которые обещают такие прекрасные перспективы? Есть ли у них образование? Или вчера они делали что-то другое, а сегодня тренируют? В большинстве случаев, так и есть! Чтобы вести персональные тренировки, нужно быть персональным тренером! Значит, нужно пройти обучение! Серьезные фитнес-школы находятся в Москве и Санкт-Петербурге. Это «Академия фитнеса», «Ассоциация профессионалов фитнеса» и Колледж Бена Вейдера. Человек, который что-то утверждает и обещает, должен быть профессионалом! Пара сертификатов из Новосибирска, к сожалению, не дадут вам никаких гарантий!» 

## «Я СЧАСТЛИВА, ЧТО Я В ФИТНЕСЕ!»

*Нина Андреевна Шатохина в том возрасте, когда его не скрывают, а им гордятся! 78 лет, и большинство из них – со спортом. Военное детство и послевоенные годы прошли в тяжелых испытаниях, но жизнь берет свое, и как только появилась возможность, стала заниматься активным образом жизни. Сегодня она искренне радуется тому, что может заниматься фитнесом, с юмором и любовью рассказывает о себе и своих занятиях.*

### ? Всегда поддерживали спортивный образ жизни?

Всегда со спортом дружила. Начала ходить сначала в группы здоровья, потом в бассейн, клуб бега, велосипедную группу, обливалась по Порфирию Иванову и т.д. Сейчас вот уже 3 года хожу в «Формулу». Втянулась так, что если не позанимаюсь, чего-то не хватает. До вашего клуба, была в других, но везде мне намекали, что лучше уйти, а у вас очень нравится! Такая доброжелательная атмосфера! Помню, первым меня встретил Артем, все тренажеры показал, рассказал, до сих пор иногда мне помогает. Даже члены клуба, кто занимается в зале, видя, что я неправильно держу руки, например, на тренажере, подсказывают, как лучше. Очень всем благодарна!

### ? Какие виды занятий вы предпочитаете?

Сначала ходила на групповые к Ирине и к Юле, но чувствую, что не получается, перестала ходить. Здесь в

зале мне все понятно, вес беру минимальный, есть любимые тренажеры. Занимаюсь самостоятельно. Люблю посещать бассейн и сауну. Первый раз, когда пришла в бассейн, вашего тренера напугала. Я люблю быстро зайти в воду и нырнуть. Он смотрит: зашла бабушка и нырнула, потом рассказывал, как он за меня испугался (смеется).

### ? Своих детей тоже к здоровому образу жизни приучили?

У меня сын, дочь и 3 внука. Сын, глядя на меня, в «Формулу» пришел, у Димы занимался, стал веса большие поднимать. Внуки (мальчишки) тоже пришли и стали заниматься у Артема.

### ? Как часто посещаете клуб? Как занятия отражаются на вашем здоровье?

Летом хожу два раза в будни, в выходные – дача. Грядки пополю и бегом сюда, на электричке, позаниматься (смеется). Зимой – три раза в неделю. Была ситуация, на огороде суставы



заболели, встать не могу... Хорошо, внуки приехали, помогли. Как только полегче стало – я сюда! Суставы потихоньку разрабатываю. На тренажерах регулирую свой вес и количество упражнений, легкая нагрузка на суставы мне нужна. Дома так не позанимаешься, не интересно. Я счастлива, что я в фитнесе! Пока я ходить умею – буду ходить! Тяжело – не тяжело, но я отсюда на крыльях лечу!» 

## БУДЬТЕ ЯРКИМИ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ!

*Палитра лаков и шеллаков для ногтей пополнилась новыми цветами!*

В этом сезоне появилась **новая цветовая гамма от Luxio** – шесть великолепных оттенков драгоценных камней. Все цветные лаковые покрытия Luxio являются 5-Free (не содержат формальдегида, формальдегидных смол, толуола, дибутилфталата и камфоры).

SPA-салон работает с самыми популярными и качественными шеллаками.

Каждый из представленных брендов имеет свои достоинства: **Gelish, Luxio by Akzentz, Cuccio Colour Veneer, JESSICA**. Выбрать из многообразия шеллаков поможет мастер маникюра – в зависимости от состояния ногтевой пластины. Каждый бренд имеет свою цветовую палитру, а вместе они открывают большие возможности для творчества наших мастеров!



## маникюр и педикюр



Еще одна новинка – **торговая марка E.Mi**. Это линейка гелевых красок и кистей, произведенных в Германии по специальному заказу, а также декораций для дизайна ногтей и фирменных аксессуаров для работы. Оценить их красоту и изящество можно у мастера Лины Осиповой. 

**Записывайтесь  
на маникюр и педикюр  
к мастерам нашего салона  
по тел. 8-923-637-0070!**

## ПРИГЛАШАЕМ НА ТЕСТИРОВАНИЕ НОВОЙ КОСМЕТИКИ!

*SPA-салон «Формула» работает с лучшими мировыми косметическими брендами. С международных выставок-ярмарок наши сотрудники всегда привозят новинки. В этом году мы решили оценить качество новых российских профессиональных косметических линий – LAMARIS и «ВЕЛИНИЯ». Приглашаем, вас, дорогие клиенты, прийти в наш салон и протестировать российскую косметику для тела, которая зарекомендовала себя во многих салонах Санкт-Петербурга и Москвы.*

### LAMARIS

Профессиональная косметика для тела на основе натуральных компонентов: водорослей (фукуса и ламинарии), глины, эфирных масел и растительных экстрактов. Производитель – компания «ЛАМАРИС» (г. Санкт-Петербург). Вся продукция сертифицирована. На рынке более 4 лет. В линейке: кремы, гели, масла, скрабы, обертывания.

### «ВЕЛИНИЯ»

Профессиональная натуральная косметика «Велиния» производится в Санкт-Петербурге с 2005 года. Это натуральная косметика: в ее производстве используются морские водоросли – ламинария и фукус, голубая кембрийская глина, шунгит, натуральная морская соль, кофейные зерна и другие натуральные компоненты. Кремы, маски, пилинги и прочие средства для разных целей: антицеллюлитные, антивозрастные, для очищения, для питания и пр. Вся продукция сертифицирована. 



**Обратитесь к администраторам салона, чтобы протестировать косметику. Если большинство ваших отзывов будут положительными, эти косметические линии будут представлены в наших процедурах по эстетике тела и в магазине для домашнего использования.**

## БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ «АКВАШАЙН» (AQUASHINE)

*Процедура биоревитализации знакома многим нашим клиентам. Сегодня мы представляем новинку – один из самых результативных препаратов для проведения биоревитализации «Аквашайн».*

Существует два несколько отличающихся по своему действию препарата – это **Revofil Aquashine** и **Revofil Aquashine BR**. Препараты были разработаны и созданы южнокорейским холдингом Caregenco. LTD. Оба средства являются антивозрастными, созданы на основе высокомолекулярной гиалуроновой кислоты. В состав «**Ревофил Аквашайн**» входит 56 компонентов: гиалуроновая кислота; биомиметические пептиды – 4 вида; аминокислоты – 24 вида; витамины – 14 видов (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, C, E, K, I); коэнзимы и минералы – 8 видов.

Этот препарат **помогает в решении возрастных проблем**, обеспечивая:

- интенсивный лифтинг;
- сокращение количества высыпаний на коже;
- глубокое увлажнение
- антиоксидантную защиту;
- увеличение плотности кожных покровов;
- сужение пор;
- нормализацию выработки кожного сала;
- разглаживание морщин;

- восстановление в тканях процесса синтеза коллагена и эластина;
- подтяжку овала лица;
- уменьшение рубцов.

Состав «**Аквашайн**» и «**Аквашайн BR**» совпадают на 80%. Отличие Revofil Aquashine BR (добавление основано от слова брайтинг, означает «осветление») состоит в том, что в его состав добавлен уникальный пептид, который убирает такое неприятное явление, как возрастная пигментация кожи. При этом он действует таким образом, что не позволяет пигментным пятнам появляться заново, снижая выработку меланина в организме. Интенсивная пигментация появляется в основном после 50 лет.

**Результатом применения «Аквашайн BR» является устранение:**

- пигментных пятен;
- глубоких морщин;
- неровного, тусклого цвета лица;
- широких пор;
- дефицита влаги в кожных покровах;
- купероза;
- отсутствия тонуса и эластичности кожных покровов. 



Записывайтесь на процедуру биоревитализации «АКВАШАЙН» к Елизавете Леоновой по тел. 8-923-637-0070 и у администраторов SPA-рецепции!



## Внимание!

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
НА УСЛУГИ НОВОГО КОСМЕТОЛОГА!\***

Первое посещение  
& Комплексная  
ультразвуковая  
ЧИСТКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА!  
2 400 р.  
всего **1200 р.!**\*\*

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

\*Врач-косметолог  
МИРОНЕНКО  
Ольга Владимировна,  
опыт работы 10 лет

\*\*При первом  
посещении  
косметолога  
Ольги Мироненко

Акция действует до 15.10.2015



## Внимание!

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
НА УСЛУГИ НОВОГО КОСМЕТОЛОГА!\***

**Татуаж +  
Коррекция** =

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА!  
**6000 р. + 2500 р.!**\*\*

\*Врач-косметолог МИРОНЕНКО Ольга Владимировна, опыт работы 10 лет  
\*\*При первом посещении косметолога Ольги Мироненко

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

Акция действует до 15.10.2015

СИЛОВЫЕ УРОКИ	
<b>Form Up</b>	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения формы ягодиц и бедер.
<b>Power Training</b>	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
<b>Hot Iron 1</b>	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.
<b>Hot Iron 2</b>	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
<b>Hot Iron Cross</b>	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).
<b>Step+Press</b>	силовая интервальная тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Проводится с использованием step-платформы. Кардионагрузка с целью сжигания жира и придания красивого рельефа мышцам.
<b>A-Zone</b>	силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, пресса и нижней части спины с использованием фитнес-оборудования.

BODY & MIND	
<b>Pilates</b>	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
<b>Хатха йога</b>	(йога Айенгара, Аштанга йога) психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Направлена на гармонизацию души и тела.
<b>Кундалини йога</b>	сакральная древнеиндийская техника, включающая дыхательные упражнения, асаны (позы), пение мантр, медитацию. Позволяет построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, стать более осознанными, счастливыми и процветающими.
<b>Ицюань</b>	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.
<b>«Белояр»</b>	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.
<b>Циклич. медитация</b>	техника глубокого расслабления тела и сознания, не требует от практикующего особого уровня подготовки и опыта в йоге

УРОКИ АЭРОБНОГО ФОРМАТА	
<b>Сайкл</b>	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	
<b>Функциональный тренинг</b>	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.
<b>Аэробокс</b>	интенсивная сердечнососудистая тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Развивает скоростно-силовые показатели, эффективно сжигает калории, снимает стресс и помогает приобрести уверенность в своих силах.
<b>Stretch</b>	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.
<b>Stretch complex</b>	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
<b>V.E.S.T. fit</b>	самый целостный функциональный тренинг. Новейшая фантастическая тренировка, включающая высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу, атлетические упражнения и практику mindbody.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
<b>Club Latina</b>	танцевальное занятие с использованием базовых шагов латиноамериканских танцев.
<b>Strip plastic</b>	тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле; эффективно сжигает лишние калории.
<b>Zumba</b>	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
<b>Dance school</b>	танцевальное занятие для тех, кто любит или кто мечтает научиться танцевать, используются танцевальные движения самых различных стилей и направлений. Занятие проходит в формате дискотеки.

АКВА-АЭРОБИКА	
<b>Аква freestyle</b>	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.
<b>Аква tabs</b>	урок направлен на развитие мышц брюшного пресса и нижней части спины (глубокая и мелкая вода). Допускается работа с дополнительным оборудованием.



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!



**6+3**

Приобретая клубную карту «Индивидуальная 6 месяцев»,

**3 месяца занятий получаете в ПОДАРОК!**

Подробности – в отделе менеджеров или по тел. 60-07-07!

### ИЗ СИБИРИ СО ВКУСОМ!

*В нашем фитнес-баре появились новинки от сибирских производителей – травяные чаи, сладости и злаковые продукты. Продукция изготовлена по старинным рецептам только из натурального сырья без добавления искусственных красителей и консервантов!*

Отведайте травяные чаи на основе **Иван-чая** (Кипрей узколистный): Иван-чай со смородиной, с имбирем и корицей, с чабрецом и шалфеем.



К душистому чаю подойдет прекрасное профилактическое народное средство от простуды и недомогания – **варенье из сосновых шишек**. Оно обладает тонким медовым вкусом и легким хвойным ароматом. Варенье вы можете попробовать вместе с чаем в баре и приобрести баночку для домашнего чаепития.

Поистине уникальный древний напиток на основе меда, прополиса, экстракта пихты и пряностей – **сбитень пихтовый**. Выбирайте любимый вкус: имбирь-прополис или шалфей-прополис.



Кладовая витаминов и микроэлементов – **каша из пророщенных злаков**. Каша особенно полезна в холодную погоду. Она согревает, придает сил, помогает сохранить фигуру и здоровье! 

**Спрашивайте новинки в нашем фитнес-баре!**

### Инструкторы групповых программ

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

**Медина Роберто** – CrossFit, Аэробокс, Сайкл.  
**Ужекова Ксения** – танцевальные направления.  
**Корнев Сергей Борисович** – «Белояр».  
**Сапунова Ольга** – инструктор аква-аэробики.  
**Сторожев Вадим** – инструктор-универсал.  
**Сторожева Дина** – инструктор-универсал.  
**Ужеков Антон** – танцевальные направления.  
**Южакова Ирина** – инструктор-универсал.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	<i>Pilates, Дина</i>		<i>Pilates, Дина</i>		<i>Pilates, Дина</i>		
	Form Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Form Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Form Up, Юля		
10:00	Stretch complex, Юля	<i>Club Latina, Антон</i>	Stretch complex, Юля		Stretch complex, Юля	<i>Ицюань, Андрей</i>	
11:00			<i>Ицюань, Андрей</i>			<i>Тайчи, Андрей</i>	
			<i>Aqua tabs, Вадим С.</i>				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Form Up, Юля	A-Zone, Ира	Form Up, Юля	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	<i>Aqua freestyle, Вадим С.</i>	«Белояр» (90 мин.), Сергей	<i>Step+Press, Вадим С.</i>	«Белояр» (90 мин.), Сергей	<i>Aqua freestyle, Оля</i>	<i>Dance school, Юля</i>	
	Хатха йога (90 мин.), Ира	<i>Stretch complex, Юля</i>	Хатха йога (90 мин.), Ира	<i>Stretch complex, Юля</i>	Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00						<i>Stretch complex, Юля</i>	Сайкл, Роберто
14:00						<i>Zumba, Дина</i>	<i>Кундалини йога д/нач. (90 мин.), Татьяна</i>
15:00						<i>Aqua freestyle, Дина</i>	
15:30							<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>
18:00	Form Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	Form Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	<i>Step, Вадим С.</i>		
	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Аэробокс, Роберто	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто		
19:00	Stretch complex, Юля	Iron Cross, Ира		Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
	<i>Aqua freestyle, Дина</i>	<i>Aqua tabs, Оля</i>	Сайкл, Роберто	<i>Aqua freestyle, Оля</i>			
		<i>Zumba, Дина</i>	<i>Stretch complex, Юля</i>	<i>Strip dance, Дина</i>			
20:00	Хатха йога (90 мин.), Вадим	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		

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

**Большой зал (4 этаж), Малый зал (3 этаж), Студия персональных тренировок (цокольный этаж),  
Бассейн (1 этаж), \*Коммерческая группа. Групповых занятий – 60, аква – 7.**

Уважаемые гости и члены клуба! Описание занятий смотрите на стр. 12-13 и на нашем сайте: [www.formula-fitness.ru/index/raspisanie](http://www.formula-fitness.ru/index/raspisanie).