

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 7 (106) – сентябрь/2017

www.formula-fitness.ru





- **12 августа сотрудники клуба отметили свой профессиональный праздник – День Физкультурника!** По сложившейся традиции коллектив провел корпоративные выходные в Шерегеше. А для горожан устроили яркий танцевальный «воркаут» с красками холи в парке им. Гагарина. Подробнее на 3 и 4 страницах.
- **К фитнес-сезону 2017/2018 готовы!** Лето – пора обновлений в нашем фитнес-клубе. Проведены косметические ремонты, заменена полностью вода в бассейне, интерьер заиграл новым оформлением. Появилось новое оборудование для тренировок: в бассейне – водный сайкл, в зале групповых программ – тренажер 4D Pro, инструкторы прошли обучение. И это далеко не все! В новом сезоне появятся новые уникальные групповые программы с оборудованием, кардинальные изменения ждут фитнес-бар и другие зоны клуба. Приходите и оцените нашу формулу обновления!
- **Инструкторы тренажерного зала приглашают на персональные тренировки** на уникальном эластичном тренажере **4D Pro**. Подробнее о новинке читайте на страницах 6-7.
- **Персональные тренировки в бассейне** набирают популярность среди взрослой аудитории. Познакомьтесь с новым инструктором на 14 странице.



- **9 сентября – Всемирный День красоты.** Еще в 1946 г. косметологи и специалисты по эстетике разных стран решили объединиться во всемирную организацию. Так появился комитет СИДЕСКО, включающий в себя сегодня более 30-ти отделений по всему Земному шару. А в 1995 г. этой же организацией принято решение отмечать Всемирный День красоты 9 сентября. Именно в этот день (кроме красавиц) отмечают свой профессиональный праздник великое множество людей сферы услуг, работающих на благо нашей с вами внешности: парикмахеры и стилисты, визажисты и массажисты, пластические хирурги и работники ногтевого сервиса... **Поздравляем сотрудников SPA-салона с профессиональным праздником!** Желаем всем-всем красоты и здоровья!

ZUMBA PARTY

29 июля в парке имени Гагарина

ZUMBA-мания захватила весь мир. Новокузнецк шагает в ногу со временем и в ритмах зажигательной Латины. Истинных поклонников фитнеса и активного отдыха не испугала даже погода. К инструкторам и членам клуба «Формула» присоединились горожане, гуляющие в парке. С каждой минутой число танцующих увеличивалось. Ярким финалом вечеринки стали разноцветные облака – запущенные в воздух краски холи.

Благодарим наших замечательных инструкторов устроивших летний праздник: Дина Сторожева, Вадим Сторожев, Полина Гарифуллина и Роберто Медина, Вы – ЛУЧШИЕ!



«ФОРМУЛА» В ШЕРЕГЕШЕ

В преддверии своего профессионального праздника – Дня Физкультурника – сотрудники фитнес-центра провели продуктивные выходные в Шерегеше. Корпоративный отдых – это работа для души, игры для разума и немного тренировка для тела. Сотрудники с честью прошли испытания квеста, нашли клад по карте, создавали цветочные композиции и веселились на дискотеке. Свежий воздух, горы, солнце и, как всегда, прекрасные условия проживания в гостинице «Губернская» дали заряд бодрости и позитива на весь трудовой год!



ЕВГЕНИЯ КУРКОВА: инструктор тренажерного зала, персональный тренер

«Избыточная масса тела и ожирение: причины возникновения, патогенез, современные принципы и методы коррекции»

Похудение, пожалуй, самый распространенный запрос, с которым ко мне обращаются клиенты. Для избавления от лишнего веса необходимы не только спортивные тренировки, но и обязательная коррекция рациона. Поэтому со всеми клиентами мы обговариваем планы питания – от общих рекомендаций до полноценных программ питания, расписанных на каждый день. И в июне я с большим интересом поехала за новыми знаниями на семинар по работе с избыточной массой тела.

Автор и ведущая семинара – врач диетолог-эндокринолог, врач ЛФК и спортивной медицины. Она подробно рассказала нам об опасностях, связанных с избытком в организме жировой ткани. Эти проблемы называют «метаболическим синдромом»; в него входит повышение артериального давления и «плохого» холестерина, инсулинорезистентность, сахарный диабет, накопление жира в печени, нарушение работы всех систем организма, в особенности эндокринной, иммунной.

Ожирение – прогрессирующее заболевание, и если пустить ситуацию на самотек, то она будет ухудшаться. И даже если сегодня вы чувствуете себя хорошо, то с большой долей вероятности завтра (а может, через 5 лет) организм начнет давать сбои. Приятной новостью является то, что при похудении большинство из этих проблем уходит самостоятельно – нормализуется давление и уровень гормонов в крови, улучшается пищеварение и настроение, стабилизируется уровень сахара, укрепляется иммунитет и т.д.

Автор семинара поделилась своими наработками в составлении индивидуальных рационов питания. При следовании им вес уходит стабильно, без чувства голода, организм получает все необходимые питательные вещества без вреда здоровью. А сочетание программы с тренировками, получаем отличный эффект – лишний вес и плохое самочувствие переходят в красоту, стройность, хорошее настроение и долгую активную жизнь.



Записывайтесь на персональные тренировки к Евгении у администраторов рецепции.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ 4D PRO

Дмитрий Рудик, инструктор тренажерного зала, единственный в Новокузнецке сертифицированный тренер тренажера 4D Pro



– Дмитрий, в чем смысл названия этого тренажера?

– Тренажер 4D Pro обязан своим названием работе в четырех известных нам измерениях – трехмерное пространство и время. Тренировка, которая проходит в эмоциональном приподнятом настроении, повышает уровень эндорфинов, а они в свою очередь влияют на выработку коллагена – того вещества, которое продляет нам молодость.

– Как проходит тренировка?

– Первая часть тренировки – разминка. Эластичные петли заставляют во время тренировки задействовать все группы мышц и держать их в постоянном напряжении, что увеличивает эффективность нагрузки.

Основная или силовая часть тренировки состоит из различных упражнений подобранных индивидуально. В зависимости от цели, можно подобрать силовые упражнения, упражнения на координацию, реабилитационные упражнения и пр.



«Фановая» часть тренировки – то, что отличает этот тренажер от многих других. Это всевозможные полеты, прыжки, качели... У каждого взрослого просыпается эмоция счастья из далекого и беззаботного детства.

– Кому подходит тренировка на 4D Pro?

– Изобретатель тренажера – врач и ученый, доктор Хомаюн Гарави. Он опекал спортсменов многих видов спорта олимпийских команд. Доктор Гарави сделал вывод, что тренировка с помощью эластичных элементов щадит и суставы, и позвоночник. Многим профессиональным спортсменам, получившим травмы, он помог вернуться в спорт и завоевать медали.

Сегодня эта тренировка будет полезна всем без различия пола, возраста, упражнения подбираются индивидуально. Есть возможность проводить тренировки для людей с проблемами позвоночника и суставов. Во время занятий развиваются координация движений, ловкость, скорость реакции, корректируется осанка. В то же время тренировки развивают мышцы и формируют фигуру.



Узнавайте подробности и записывайтесь на персональные тренировки к Дмитрию Рудику у администраторов рецепции

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ!

Рекомендации от по уходу в осенний период от косметологов SPA-салона

Погода осенью не всегда приятна по настроению, зато она весьма подходит для различных эстетических процедур, ведь уже нет палящего зноя, воздух достаточно влажный, а температура относительно комфортна. В этот период рекомендуем две самые важные процедуры для обновления кожи: химический пилинг и биоревитализацию.

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Выбор пилинга индивидуален. Какой подходит именно вашей коже, определит на консультации специалист.

В нашем салоне косметологи работают с различными видами химического пилинга: ретиноевый, мин-

дальный, молочный, тыквенный. Для достижения максимального эффекта от любого вида пилинга необходимо пройти от двух до четырех процедур. Эффект:

- улучшается внешний вид, цвет и эластичность кожного покрова, очищаются поры; менее заметными становятся морщинки, акне, пигментация, шрамы;
- кожа подготавливается к проведению ухаживающих и омолаживающих процедур.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Биоревитализация давно известна современным модницам как метод инъекций особых активных полезных веществ. Процедура за максимально короткие сроки позволяет омолаживать любой проблемный участок тела, включая грудь, шею, лицо. Продуктивность объясняется в первую очередь тем, что вводится вещество на основе гиалуроновой кислоты, которая уже в небольшом количестве присутствует в тканях человеческого организма.

Благодаря биоревитализации контуры лица быстро подтягиваются; оттенок кожи становится более ровным, свежим, красивым. Процедура биоревитализации с гиалуроновой кислотой отличается мощнейшим антиоксидантным действием. В результате стираются морщинки, пропадают дряблость и пигментация, выравнивается рельеф кожного покрова.



Записывайтесь на процедуры к косметологам салона у администраторов SPA-рецепции по тел. 8-923-637-0070

СИЯЮЩИЕ ЦВЕТА O.P.I INFINITE SHINE ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ РУК

Встречайте эту осень с яркими новинками уникального профессионального покрытия, соединяющего в себе свойства лака и геля, при этом не требующего оттачивания и применения ламп.

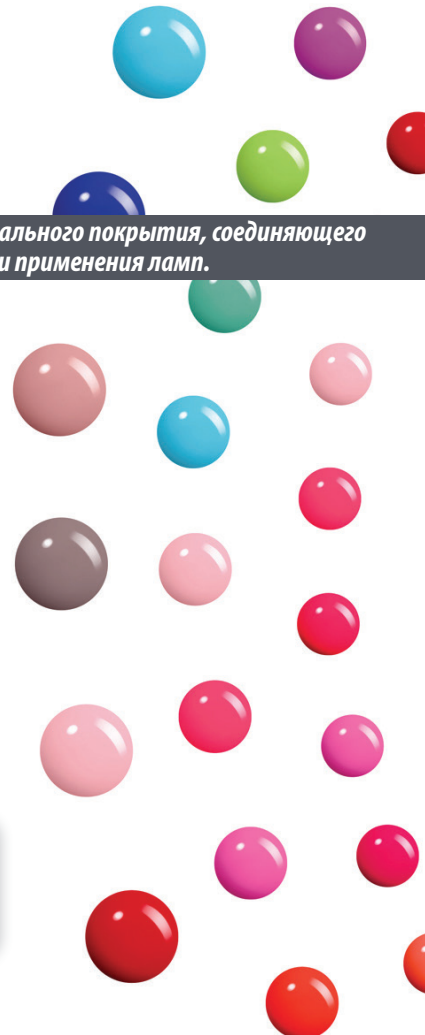
Нанесение лаков **Infinite Shine** осуществляется в три шага: первым наносится базовое покрытие, которое предотвращает появление пятен на натуральной ногтевой пластине и продлевает стойкость лака. Следующим шагом следует выбрать один из уникальных оттенков и покрыть ими ногти двумя тонкими равномерными слоями для насыщенного и яркого цвета. Финальный шаг – нанесение верхнего покрытия, в состав ультрасовременной формулы которого входят полимеры, отверждающиеся при дневном свете. Лак **Infinite Shine** легко удаляется жидкостью для снятия лака и не требует оттачивания.

Идеальный вид ногтей (без сколов, трещин, неровностей, потускнения) сохраняется не менее десяти дней. Средства безопасны, они не содержат вредных компонентов.

Мастера SPA-салона «Формула» создадут вам идеальный маникюр (на выбор – аппаратный ил классический), а покрытие Infinite Shine украсит и придаст полноценность вашему образу!



Записывайтесь к мастерам маникюра и педикюра у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070



Наталья Лаврик

Создатель SPA-салона и фитнес-центра «Формула»

«Горячие камни» как программа релаксации меня очень заинтересовала. Я до этого делала расслабляющие нейроседативные массажи, но могу сказать, что особого эффекта от них я не видела. Дело в том, что мой мозг очень сложно «отключается», а на этой процедуре мне удалось ни о чем не думать и впасть в некое состояние, которое многие называют «нирваной», хотя я не очень люблю это определение.

На расслабление в «Горячих камнях» направлено все: музыка, созданная мастером; атмосфера кабинета (свечи, цветы); масла, которые используют массажисты, – без запаха, что исключает возможность психологического неприятия или аллергии.

Специалист по эстетике тела рассказала, как будет проходить программа, какие этапы она включает, чтобы потом не было лишних слов и отвлекающих действий.

Процедура была проведена очень грамотно, никакого дискомфорта от горячих камней у меня не было, хотя я очень чувствительна и болевой порог у меня довольно низкий. А совмещение расслабления мышц и их массажа в одной процедуре мне очень понравилось!

SPA-программа «Горячие камни» длится более двух часов, но поскольку на некоторое время отключаешься, то времени не чувствуешь. А когда приходишь в себя, то удается насладиться процессом, и после окончания остается долгое чудесное «послевкусие». **Рекомендую эту программу всем, кто хочет восстановить силы и отключиться от повседневных забот!**





Formula **SPA**

Вы ещё не подписаны
на нашу страничку в **INSTAGRAM**?

ДЛЯ ВАС ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ:

- Подпишитесь на **@spa_salon_formula** в **INSTAGRAM**.
- Обратитесь в наш салон, выберите и запишитесь на любую услугу!
- Получите приятный бонус от администраторов салона!

Новинки, специальные предложения и море позитива для любимых Клиентов гарантируем!
Отдыхайте вместе с нами, мы позаботимся о Вас в идеальном исполнении!
Подробная информация у Администратора салона.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В САЛОН FORMULA SPA!

8-923-637-0070

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.
#ногинопа-пресс	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 гармонию 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.
Drive & Dance studio	современная хореография, кардионагрузка, эффективная фитнес-тренировка, гибкость и драйв.
Soft fitness	универсальная тренировка на все группы мышц, включает базовую фитнес-нагрузку и урок аква-фитнеса; подходит для всех уровней подготовки, рекомендуется начинающим.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
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.

ЕВГЕНИЯ БЕЛЯВСКАЯ: персональный инструктор по аква-фитнесу

О себе: «В детстве я больше всего любила плавать, танцевать и лепить кукол. Все эти увлечения я перенесла в свою любимую работу. Теперь мои «куклы» – это мои любимые клиенты – танцуют в воде! За 20 лет работы фитнес-тренером я всегда училась. Обучающие семинары, участие в международных фитнес-конвенциях приносили мне огромное удовольствие и большое желание работать и развиваться».

О профессии: «Из всех направлений фитнеса аква-аэробика я люблю больше всего. Кроме того, что она очень полезна для здоровья, аква-аэробика считается одним из самых эффективных средств для похудения. Самое ценное для меня – это благодарность моих девочек за полученные результаты, которая перерастает в любовь к фитнесу и к своему здоровью. Желание передать клиенту веру в результат, объяснить правильное выполнение упражнений и дать «пинок» с любовью привело меня к персональным тренировкам».

О «Формуле»: «Фитнес-клуб «Формула» для меня – это новая ступень в развитии. Руководство заботится о сотрудниках – отправляет на обучение и создает комфортные рабочие условия. Дружный, веселый, молодой коллектив задает тон и настрой на позитив! Жду вас на своих тренировках в бассейне!»



Записывайтесь на персональные тренировки к Евгении Белявской у администраторов рецепции и по тел. +7 (3843) 60-07-07!



СВЕЖИЙ УРОЖАЙ В СТАКАНЕ!

Специальная цена на овощные
свежевыжатые соки нового урожая



FRESH:

Морковный 400 мл / 105 руб.

Морковный со сливками 400 мл / 125 руб.

Огуречный 400 мл / 105 руб.

Сельдерейный 400 мл / 255 руб.

Томатный 400 мл / 430 руб.

FRESH MIX:

Огурец + сельдерей 400 мл / 200 руб.

Помидор + сельдерей 400 мл / 400 руб.

Морковь + капуста + яблоко 400 мл / 150 руб.

Морковь + огурец + помидор 400 мл / 200 руб.

Морковь + огурец + сельдерей 400 мл / 200 руб.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НАШЕМ ФИТНЕС-БАРЕ!



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Белявская Евгения – Soft fitness.

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.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Ежемесячный корпоративный журнал
ФЦ «Формула»: №7 (106) – сентябрь 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		Pilates, Дина		Pilates, Дина		
					Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто	Drive & Dance studio, Юля	Zumba, Роберто	Drive & Dance studio, Юля			
	Stretch, Дина		Stretch, Дина		Zumba, Дина		
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.	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Step+Press, Вадим С.	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Аква tabs, Оля	Хатха йога (90 мин.), Вадим	
	Relax, Ира		Relax, Ира		Relax, Ира		Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00		Soft fitness, Евгения		Soft fitness, Евгения		Zumba, Дина	Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
16:00		Детский бокс, Роберто**		Детский бокс, Роберто**			
17:00		«Я танцую!» – дети, Юля**		«Я танцую!» – дети, Юля**			
18:00	#ногиопанпресс, Ира	Pilates, Ира	#ногиопанпресс, Ира	Pilates, Ира			
	Аэробокс, Роберто	Drive & Dance studio, Юля	Функциональный тренинг, Роберто	Drive & Dance studio, Юля	Power training, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Ира	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира			
		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 – 54, аква – 8.