



#12 ЛЕТ ФОРМУЛА



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.



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.

Поздравляю вас с приближающимися праздниками – Днем рождения РУ «Формула» и Новым годом!

Декабрь насыщен событиями... С одной стороны – это радость, приподнятое настроение, предвкушение торжества и счастья, с другой – интенсивная подготовка, предпраздничные хлопоты, желание сделать все на высшем уровне и порадовать всех. Желаю вам и вашим близким здоровья, веры и оптимизма, пусть каждый день несет в себе каплю добра в общую копилку вашего благополучия. Счастья вам и удачи!

*С искренними поздравлениями,
генеральный директор РУ «Формула»
Ольга Якушева.*

**8 декабря празднуем 12-летие
фитнес-центра «Формула»!**

Ждем вас на нашу вечеринку в 18:00.

В программе: танцы с аборигенами Южной Америки, тематические фото на память, сюрпризы, предсказания, шампанское и праздничный торт!

Каждый желающий может принять участие
**в конкурсах на лучший костюм и
на самое оригинальное тату.**

Напоминаем, боги ацтеков, инков и майя будут благосклонны весь следующий год ко всем, пришедшим **в обуви на плоской подошве!**

 **С 5 по 11 декабря** в бассейне развернется борьба за призы в состязании **«Нитка в иголку»!** Задача: на одном дыхании проплыть через обруч под водой как можно больше раз. Обращайтесь к дежурному инструктору!

 Традиционный **турнир по Жиму лежа** пройдет в тренажерном зале **с 19 по 25 декабря**. Ответственный за проведение – **Иван Южаков**. Кто получит звание «Мастер Жима – 2016», напишем в следующем номере нашего журнала!

 **20 декабря – День Рождения SPA-салона!** Только в этот день – специальные бонусы и угощения для клиентов! Подробнее на 8 странице.

 К Новому году салон приготовил **несколько интересных предложений**. Подробнее на 9, 10 и 11 страницах.



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ
И ЧЛЕНЫ КЛУБА!**

Поздравляем вас с наступающими праздниками!
Желаем вам достижения поставленных целей,
бодрости духа, здоровья тела и гармонии души!

**График работы фитнес-клуба
в праздничные дни:**

31 декабря
с 9:00 до 18:00

1 января – выходной

2 – 8 января
с 9:00 до 22:00

**График работы SPA-салона:
1 и 2 января – выходной**



Расписание групповых программ на январские праздничные дни и общее расписание на январь узнавайте на нашем сайте и на официальных страницах «Формулы» в социальных сетях!



Дорогие друзья!

Скоро для нас будут бить Кремлевские куранты, и Президент расскажет об успехах страны. Очень хочется верить, что каждому из нас тоже будет чем гордиться в эти последние минуты уходящего года! И все мы обязательно загадываем желания на Новый год и надеемся, что они непременно исполнятся. Нужно только, как говорят знающие люди, правильно их сформулировать и твердо верить, что все так и будет! Поэтому желаю нам правильных формулировок и большой Веры!

Любимую «Формулу» поздравляю с 12-летием! Пусть и в новом сезоне с нами будут лучшие в мире люди – вы, наши любимые «формульцы», и вы, наши самые профессиональные и талантливые сотрудники! Поздравляю!

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

КАК ПЕРЕЖИТЬ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

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

Говорят, как Новый год встретишь, так его и проведешь. Но наше стремление душевно отметить праздник чаще всего оборачивается излишествами в еде, алкоголе, ленивом времяпрепровождении и, как следствие, проблемами со здоровьем, или, как минимум, с фигурой.

Давайте разберемся, как не допустить этих печальных последствий...

ПРАВИЛО 1. Больше двигаться!

Планируя новогодние каникулы, придумайте как можно больше способов провести время вдальке от любимого дивана с телевизором. Построить снежную крепость и поиграть в снежки, прогуляться на лыжах по сосновому лесу, покататься на горных лыжах или сноуборде – даже если вы этого никогда не делали, самое время попробовать! Море эмоций и прилив эндорфинов обеспечены! Если же на улице совсем морозно, на помощь придут батутные центры, боулинг и даже активный шоппинг!

ПРАВИЛО 2. Меньше есть и пить!

Не позволяйте праздничному за-

столью из одной ночи затянуться на 10 дней, особенно если в обычное время вы стремитесь к здоровому питанию – такое количество непривычно сытной и жирной пищи негативно скажется на вашем пищеварении, самочувствии и внешнем виде. Пусть на вашем столе будет больше овощных закусок, фруктов, нежирных рыбных и мясных нарезок. Пейте больше воды (чистой и минеральной), свежевыжатых соков, вкусных согревающих зимних чаев. Не увлекайтесь алкоголем, замените многочисленные сладкие коктейли на сухие вина или небольшое количество качественного крепкого алкоголя.

ПРАВИЛО 3. О, спорт, ты – жизнь!

Длительный пропуск тренировок может свести на нет все ваши достижения, поэтому запланируйте хотя бы несколько тренировок на время отдыха. Они могут быть не столь интенсивными, как обычно; тренажерный зал можно заменить на спокойную групповую программу или плавание в бассейне. Главное – взять сумку со спортивной одеждой и прийти в клуб.



Кстати, мы работаем для вас, начиная со 2-го января! 

**Празднуйте с умом и
будьте здоровы!**

**Записывайтесь на персональные
тренировки к Евгении Курковой
у администраторов рецепции!**

ПОВЫШАЕМ КВАЛИФИКАЦИЮ

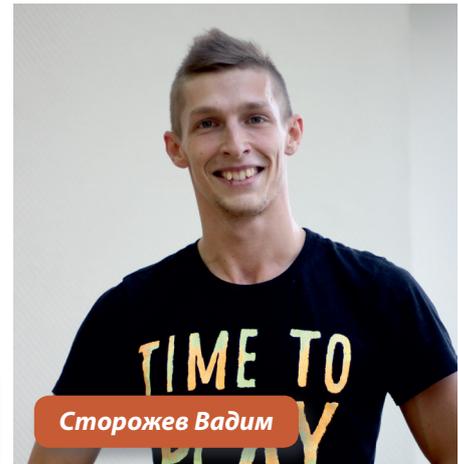
Прошедшую в Новосибирске фитнес-конвенцию с целью повышения квалификации посетили наши инструкторы Ольга Сапунова и Вадим Сторожев.

Ольга: «Прежде всего меня интересовали занятия по интервальным тренировкам на воде. Это тренировки, разделенные на части, для достижения максимальной эффективности за счет частого повторения упражнений и сочетания нагрузок и передышек. Последние тенденции тренировок в мире фитнеса заставляют нас вернуться к «классическим методам тренировки» – выполнение упражнений, которые используются во всех видах спорта. Так что на наших занятиях мы будем развивать движения, где задействованы минимум 1/6 тела, они наиболее эффективны для сжигания калорий. Упражнения интервальной тренировки просты, помогают увеличить нагрузку и развивают координацию».



Сапунова Ольга

Вадим: «На фитнес-конвенции было много иностранных и отечественных презенторов (тренеров), представляющих не только новинки тренировок мировой фитнес-индустрии, но и читающие лекции. Больше всего информации по правильному питанию, составлению плана тренировок и о гормонах человека я узнал от Станислава Линдвера, Михаила Гаманюка, ну а новинки в функциональном тренинге по работе с суставами и фасциями я открыл для себя от итальянского презентора Николы Росси».



Сторожев Вадим

#большечемфитнес

Узнавайте новости первыми на нашем сайте www.formula-fitness.ru и в социальных сетях!



НАШИ ПОБЕДИТЕЛИ

Поздравляем инструктора тренажерного зала с заслуженной победой! I место (в весовой категории 75 кг) на Кубке России по пауэрлифтингу Федерации WPC! Жим лежа – 145 кг, становая тяга – 250 кг, присед – 205 кг! Дмитрий Черепанов выполнил норматив Мастер Спорта и стал Абсолютным Чемпионом состязаний.

Дмитрий: «Подготовку я начал за 3 месяца до соревнований, была четко поставлена цель – выполнить норматив МС. Вся подготовка проходила «Формуле». Огромное спасибо хочу выразить моему наставнику, тренеру и лучшему другу Артему Суворову. Также выражаю благодарность сотрудникам, клиентам «Формулы» и друзьям – за поддержку и веру! На самом деле, очень много людей, которые так или иначе приняли участие в моей подготовке.

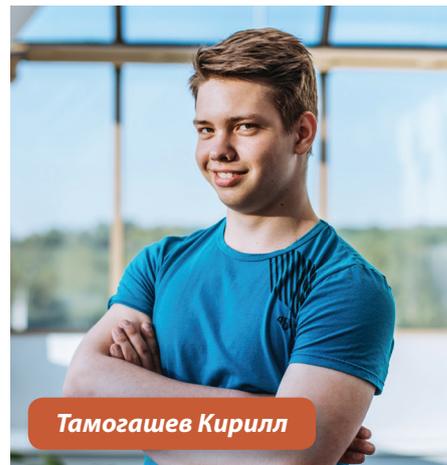
Результатом более чем доволен! Главная цель – выполнить норматив Мастер Спорта, а место в итоговом протоколе было на втором плане. Но получилось так, что, помимо выполнения норматива МС, я занял I место в своей весовой категории, а так же I место в абсолютном первенстве, то есть среди всех участников всех весовых категорий. Здесь победитель определяется путем вычисления коэффициента от поднятого спортсменом веса в сумме трех упражнений и собственного веса спортсмена, и мой коэффициент оказался наивысшим! Следующая ступень – МСМК (мастер спорта международного класса). Есть, над чем работать, надо добавить 65 кг к собранной на данный момент сумме».

Поздравляем с III местом на первенстве Кузбасса по Жиму лежа (среди юношей 16-18 лет) члена клуба Кирилла Тамогашева и его тренера Артема Суворова!

Кирилл: «Я очень доволен своим результатом, с прошлых соревнований удалось увеличить свой результат на 17,5 кг. Сейчас выполнил жим на 130 кг и занял III место, первые два места достались ребятам старше меня на год. Буду готовиться к первенству России, которое пройдет в конце января 2017 года».



Черепанов Дмитрий



Тамогашев Кирилл



Дорогие клиенты! Приближается самое волшебное время в году – подарки, пожелания, встречи...

И хотя праздничные заботы приятны, мы желаем вам в этом новогоднем вихре, уделять время и внимание себе и встретить Новый год в обновленном состоянии Души и Тела! Минуты наслаждения и отдыха подарят наши замечательные Мастера!

С Новым годом вас и с новым Счастьем!

*С любовью, управляющая СПА-салона
Талина Саутина.*

20 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СПА-САЛОНА!

**12 лет мы работаем, чтобы видеть счастье и улыбки на ваших лицах!
Поздравляем наш драгоценный коллектив и наших любимых клиентов!**

**Только в этот день СКИДКА 20% на все услуги и
праздничное угощение!**

Подробности узнавайте у наших администраторов по тел. 8-923-637-0070!



A NEW COLOUR OT DAVINES

Представляем новую безаммиачную систему перманентного окрашивания от Davines! Она имеет богатую палитру оттенков и проста в применении.

Davines – красители для волос нового поколения, в том числе с безаммиачной формулой, уникальная система для одновременного блондирования и тонирования волос, разнообразные средства для мелирования и колорирования – все это поможет мастеру, с одной стороны, в полной мере реализовать свой творческий замысел, с другой – сохранить здоровье волос.

Характеристики, которые делают систему окрашивания волос незаменимой в работе стилистов:

- Кремообразная текстура краски для волос позволяет окрашивать и ухаживать за волосами одновременно, не нарушая кератиновой структуры, оставляя волосы шелковистыми, мягкими, наполненными энергией. Это происходит благодаря наличию красящих пигментов и молочных протеинов.
- Придает волосам непревзойденный блеск.
- Независимо от выбранного оттенка, цвет окрашенных волос долго сохраняет свою яркость и смывается медленно и равномерно.
- Отлично закрашивает седину без нанесения дополнительной натуральной базы.
- Система деликатного натурального окрашивания: безаммиачная формула, которая на 98% состоит из компонентов природного происхождения. 



Внимание!

Новинка месяца!

краска для волос
Davines
SUSTAINABLE BEAUTY



Скидка -20%
на первое окрашивание!

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

Davines – это:

- профессиональная косметика для волос премиум-класса из Италии;
- научный подход к созданию новых продуктов и использование натуральных экологически чистых компонентов;
- символ изысканного стиля, подчеркивающий вашу неповторимость!

БАНЯ С ПИХТОВЫМИ ВЕНИКАМИ

Приглашаем вас почувствовать на себе волшебную силу SPA-программы «Баня с пихтовыми вениками»!

Программа в бане – это особый мир природных ароматов, натуральных косметических средств и контрастных процедур. Мастер салона предложит на выбор очищающий пилинг, медовое глазирование, массаж с кедровым маслом или с медом, порекомендует процедуру в гидромассажной ванне с пихтовым концентратом. Безусловно, главное действие будет проходить в парной с пихтовыми вениками! Пихтовый банный веник используют не только по прямому назначению, но и как ингалятор: пар способен выбивать из ветки эфирное масло, которое впитывается в легкие и кожу.

Баня с пихтовыми вениками вернет гармонию и спокойствие в чувствах, подарит ясность ума, восстановит иммунитет и, как в сказке, вернет молодость и красоту!

Почувствуйте на себе и подарите программу «**Баня с пихтовыми вениками**» вашим близким! 



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

Внимание!

УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ!
Подарите своим близким блаженство, красоту и здоровье – приобретайте **подарочные СЕРТИФИКАТЫ** от SPA-салона!



Подробная информация у администраторов рецепции и по тел. 8-923-637-0070



КРАСОТА К НОВОМУ ГОДУ

Наша косметологи разработали специальную программу – экспресс-уход «Восстановление и сияние» кожи!

Программа включает легкий миндальный пилинг и легкую малотравматичную биоревитализацию:

- пилинг снимет верхний слой поврежденных клеток;
- биоревитализанты с пептидным комплексом увлажнят и обогатят вашу кожу полезными веществами.

Всего за несколько дней лицо восстановится, обретет сияющий и здоровый вид!

Декабрь и январь – самые морозные месяцы. Косметологи SPA-салона рекомендуют защищать лицо и руки с помощью жирных кремов. А если появились проблемы с сухостью и шелушением, к вашим услугам – восстанавливающие и питательные процедуры. Приходите на консультацию! **Будьте красивыми всегда, а в Новый год – особенно!** 

Узнавайте подробности об этой и других программах у администраторов SPA-рецепции!

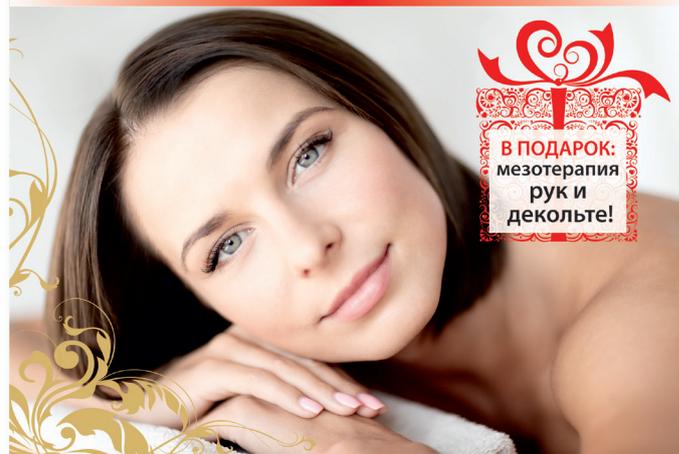
formula SPA

Внимание!

*Экспресс-уход
к Новому году!*

Пройдите **специальную лифтинговую программу** и получите **ПОДАРОК!**

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



В ПОДАРОК:
мезотерапия
рук и
декольте!

СИЛОВЫЕ УРОКИ

Body Up	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы груди, спина, пресс, руки; повышает тонус, улучшает осанку.
Pop Up	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины, пресса, а также улучшаются формы ягодич и бедер.
Power Training	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, степ-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, ягодич, 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.
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.
Антистресс стретчинг	легкая растяжка, восстановление сил, гармонизация, улучшение эмоционального состояния.
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 на тренировке составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений.
«Здоровая спина»	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
Aerobics	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.

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.

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.



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ ФЦ «ФОРМУЛА»!

Подарите вашим близким возможность обрести Здоровье, Красоту, Силу!

Спрашивайте **подарочные сертификаты** на услуги ФЦ «Формула» у менеджеров:

- любой вид клубной карты;
- персональные тренировки в тренажерном зале, по плаванию или по боксу;
- персональные тренировки на Power Plate.

Узнавайте подробности в отделе менеджеров и по тел. 60-07-07! 

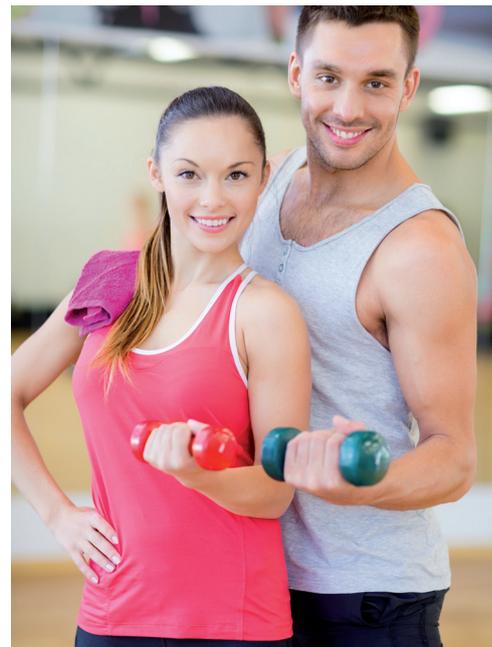
ПОДАРИТЕ ВАШИМ БЛИЗКИМ **ЗДОРОВЬЕ!**

клубная карта на 3 месяца
«КАЛЕНДАРНЫЙ ВЫХОДНОЙ»



(время действия карты –
с 16:00 пятницы
до 22:00 воскресенья,
а также во все
праздничные дни)

**Подробности –
в отделе менеджеров
или по тел. (3843) 60-07-07!**



БИЗНЕС-ЛАНЧ В ФЦ «ФОРМУЛА»

Занимаетесь в клубе днем? Пообедайте у нас!

МЕНЮ БИЗНЕС-ЛАНЧ ДЕЙСТВУЕТ С 12.00 ДО 17.00

 +  +  = 300 р.

горячее бутерброд салат

 +  = 250 р.

горячее салат

 +  = 200 р.

горячее бутерброд

 +  = 200 р.

бутерброд салат

Business Lunch



Чай – в подарок!

Заказывайте полезные и вкусные блюда 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.
- 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	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pilates, Дина	Функциональный тренинг, Юля	Pilates, Дина		
	Body Up, Юля	Dance studio (90 мин.), Юля	Pop Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля		«Здоровая спина» (30 мин.), Юля	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля	Белояр (90 мин.), Галина	Ицюань, Андрей	
					Zumba, Дина		
10:30		Белояр (90 мин.), Галина		Белояр (90 мин.), Галина			
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
			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.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога для нач. (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
18:00	Pop Up, Юля	Pilates, Ира	Body Up, Юля	Pilates, Ира	Аэробокс, Роберто		
	Аэробокс, Роберто		Функциональный тренинг, Роберто	Функциональный тренинг, Юля	Power training, Вадим С.		
19:00	«Здоровая спина», Юля		«Здоровая спина», Юля	Антистресс стретчинг, Юля	Step+Press, Вадим С.		
		Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
	Hot Iron 1, Роберто	deepWORK, Дина		Strip dance, Дина			
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля		Аква freestyle, Оля			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна						
20:00	Восточные танцы, Дина	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
		Stretch, Дина		Stretch, Дина			

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