

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 2 (101) – март/2017

www.formula-fitness.ru



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.

Instagram



olgayakusheva



♥ Нравится: 365

olgayakusheva Дорогие и очаровательные фитнес-леди! Поздравляю вас с прекрасным весенним праздником - Международным женским днем! Желаю вам нежности, добра, заботы и теплоты. И пускай все улыбки будут искренними, все пожелания сбываются, открываются новые возможности и реализуются все мечты. Пусть коллеги радуются встрече с вами, друзья гордятся вашей дружбой, любовь окутывает всю вашу жизнь, а на лице светится улыбка. Будьте самыми счастливыми и радостными!

Instagram



stn72



♥ Нравится: 365

stn72 Милые дочери, сестры, мамы, бабушки и подруги! Пусть весна 2017 года запомнится вам чем-то особенно приятным - самыми звездными ночами, самыми романтическими вечерами или просто самым ярким солнцем! Птички трели по утрам и яркие наряды делают каждый весенний день прекрасным! Света и тепла все больше, а жизнь все прекрасней! С праздником весны и добра! #фцформула #фитнесцентрформула #большечемфитнес #8мартаформуле





- Поздравляем всех Милых Дам с весенним и очень женственным праздником **8 марта!** В этот день для вас специальное расписание групповых программ! Уважаемые члены клуба, **8 марта (среда) клуб работает с 9:00 до 22:00!**

- В феврале прошли соревнования в тренажерном зале «Преодолей себя». Итоги опубликуем в следующем номере.
- **5 марта (воскресенье) в 15:00 состоится ежегодный турнир по настольному теннису в парах.** Запись для всех желающих у дежурного инструктора тренажерного зала и инструктора по настольному теннису **Максима Слаботчукова.**
- **С 20 по 26 марта в нашем бассейне пройдет соревнование «Самый быстрый пловец «Формулы».** Призеров ждут призы, а победителей – прибавка к клубной карте! Участвовать может каждый желающий – обратиться к дежурному инструктору аква-зоны.



- **В приближающиеся праздники порадовать своих любимых подарками от SPA-салона!** Спрашивайте подарочные сертификаты у администраторов. Подробнее на 8 странице.



Расписание
на 08.03.2017



Милые Дамы! Только 8 марта – любимые уроки от инструкторов-мужчин!

- 10:00** Сайкл, Роберто (4 этаж)
- 11:00** Ицюань, Андрей (3 этаж)
Аква tabs, Вадим С. (бассейн)
- 12:00** Step + Press, Вадим С. (4 этаж)
- 13:00** Хатха йога (90 мин.), Вадим С. (4 этаж)



8 марта (среда) – выходной день.
Часы работы клуба: с 9.00 до 22.00.

АРГЕНТИНА – РОССИЯ



Часть 2: ОТЦЫ И ДЕТИ

В Новокузнецке гостили родители Роберто Медина. Его папа (носит то же имя!) Роберто Медина – боксер и успешный тренер – согласился дать нам интервью...

? Роберто, есть такая русская пословица: **каждый мужчина должен построить дом, посадить дерево и вырастить сына. Есть ли у Вас на Родине аналогичная пословица?**

В Аргентине тоже есть такая пословица. У нас означает, что построить дом – это процветать, дерево – любить природу, родить сына – не быть эгоистом, потому что должен продолжать свой род.

? **Какие у Вас впечатления от нашего города и от нашего фитнес-клуба?**

Мне понравилась Россия, понравился город, но здесь очень холодно и много ветра. В Аргентине нет такого холода – зимой у нас 0 градусов.

Мы с удовольствием посетили Кузнецкую крепость, посмотрели на город с высоты. Очень красиво! Успел побывать в Шерегеше, но не пробовал кататься, очень страшно. Только походил по горам. Там, где живем мы, снега никогда нет.

Клуб очень красивый, большой. Мне понравилось, что есть и парикмахерская, и салон красоты, и бассейн, можно прийти и сделать все в одном месте. Большой комплекс услуг.

? **Мы (члены клуба и коллеги) очень ценим Роберто, а Вы гордитесь своим сыном?**

Да, я очень горд за сына. В Аргентине говорится: если ты уехал из своей страны в другую, то должен пустить корни, продолжить свой род! *(Смеется).*

? Для многих отцов и детей существует конфликт: должны ли родители определять судьбу своих детей или дети должны быть самостоятельными?

Дети должны выбирать свое будущее, а родители – направлять и помогать. Я ему показал много моих секретных приемов, научил всему, что умею сам. У меня есть большой опыт в боксе. Самое большое счастье для отца – это видеть счастливым своего сына. Он в хорошей форме.

? Бокс довольно популярен в России. Что Вы можете пожелать родителям, которые пока раздумывают – отдавать ли им ребенка в бокс? И как вырастить Чемпиона?

Бокс – очень важный вид спорта и должен быть включен в школьную программу. Бокс вырабатывает такие качества, как дисциплина, выносливость, стрессоустойчивость. Чтобы вырастить Чемпиона, надо найти хорошего тренера и хорошую команду для моральной поддержки, ведь без помощи и веры друзей и родителей ничего не добиться.

? В России очень празднично отмечают Международный женский день. Есть ли в Аргентине такой праздник?

Да, у нас тоже есть такой праздник. Всем женщинам желаю, чтоб отметили его в окружении заботы и любви, чтоб мужчины радовали своих женщин. Зимой я не смог разглядеть всю красоту русских женщин, уж очень много одежды на них. Но с уверенностью могу сказать, что моя жена – самая красивая в мире! *(Смеется)*. Но еще красивее – русско-аргентинская девочка, моя внучка!



Записывайтесь на персональные тренировки по боксу к Роберто Медина у администраторов рецепции или по тел. 60-07-07!



5 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ СЛИШКОМ МАЛО

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и красивая фигура – хорошие стимулы для похудения, но порой их недостаточно...

Источник: zozhnik.ru

ПРИЧИНА #5

Остеоартроз – дегенеративное заболевание суставов, при котором поражается хрящевая ткань и постепенно начинается разрушаться костная. Представьте, как два камня трется друг о друга – примерно то же происходит с нашими суставами. Суставы начинают побаливать, поэтому мы меньше двигаемся. Когда мы меньше двигаемся, то недополучаем полезную нагрузку. Слабые мышцы не обеспечивают достаточную амортизацию, когда приходится прикладывать усилие... Становится хуже и хуже.

Вывод #5: похудение улучшит состояние суставов и увеличит диапазон движения, а также снизит боль, если она уже проявляется.

ПРИЧИНА #4

Представьте, что туннель заваливается камнями... Апноэ (т.е. остановка дыхательных движений) – это то же самое, только в нашем организме: во время сна верхние дыхательные пути

перекрываются, и вы перестаете получать кислород. Это не просто легкий храп. Чем больше вес, тем выше риск апноэ во сне.

Вывод #4: похудение повысит качество сна.

ПРИЧИНА #3

Чем хуже мы чувствуем определенный вкус, тем больше продуктов, обладающих им, едим для компенсации. И именно продукты, которые ассоциируются с перееданием (слишком сладкие, слишком соленые, слишком жирные), становятся более желанными.

Вывод #3: когда мы худеем у нас восстанавливается вкус к здоровой пище.

ПРИЧИНА #2

Жир – активный эндокринный орган, производящий гормоны и цитокины (сигнальные молекулы). И они влияют на весь организм, химически «переговариваясь» друг с другом. Как и везде, важен здоровый баланс: если

у нас нормальный объем жира, то гормональная и сигнальная системы работают правильно. Если же жира слишком много, то что-то идет не так.

Вывод #2: похудение улучшает работу иммунной системы.

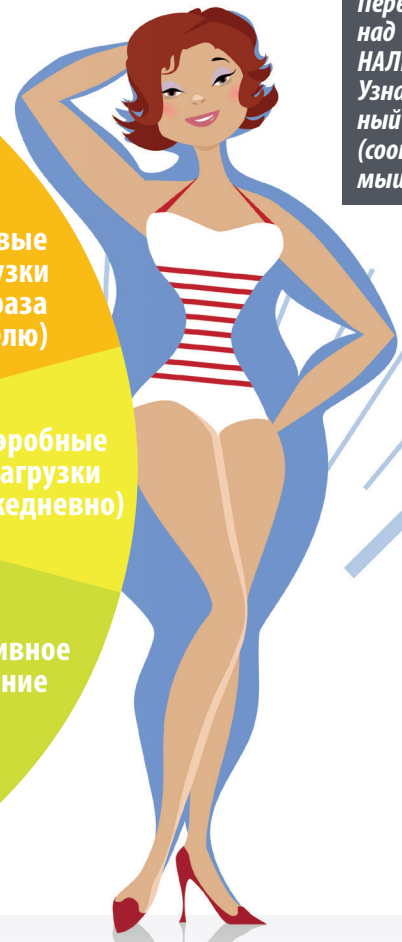
ПРИЧИНА #1

Операция – стресс для любого человека, но у людей ожирением проблем только прибавляется: сложнее интубировать, выше риск послеоперационной грыжи, дольше проводится операция... Беременность тоже осложняется лишним весом. Примерно 50% женщин, имеющих значительный лишний вес, требуется кесарево сечение; среди женщин с нормальным весом – около 20%.

Вывод #1: каждому пациенту хотелось бы, чтобы операция была безопаснее, а восстановление проходило быстрее, и каждая мать хочет родить без осложнений. Похудение повышает вероятности благополучных исходов.



Первый этап работы над собой – **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА**. Узнайте композиционный состав своего тела (соотношение костей, мышц, жира)!



ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ! ПОДАРИТЕ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРЕСТИ КРАСОТУ, ЗДОРОВЬЕ И ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ!

- Роскошные SPA-программы на выбор
- Уход у косметолога
- Услуги красоты у стилиста
- Нежный уход у мастеров маникюра и педикюра

Formula **SPA**

подарочный
Сертификат



Спрашивайте подарочные сертификаты у администраторов салона, подробная информация по тел. 8-923-637-0070!

A NEW COLOUR от DAVINES

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

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

- Кремообразная текстура 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 выглядит натурально, долго сохраняет свою яркость, 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.



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 реализовать свой творческий замысел, сохранив при этом здоровье ваших волос.

formula SPA

Внимание!

Красота Ваших
Волос с **davines**^{*}
SUSTAINABLE BEAUTY



СКИДКА 20% на первое окрашивание!**

*Davines – профессиональная итальянская косметика для волос премиум-класса
**палитру цветов уточняйте у мастера

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



ЭФФЕКТ БАБОЧКИ

Для того чтобы стать бабочкой, гусеница создает себе кокон, внутри которого происходят незаметные глазу изменения, а из него выходит уже совсем новое существо – радующее глаз и способное порхать над землей!



Пусть эта милая метафора напоминает вам об одной замечательной SPA-процедуре – ОБЕРТЫВАНИЕ! Сегодня это самая популярная процедура в борьбе с целлюлитом, для обновления и омоложения организма. Восстанавливается кровообращение в коже, активизируется метаболизм, уменьшается целлюлит, восстанавливается эластичность и тонус кожи. Происходит коррекция фигуры (похудение), выводятся шлаки и токсины, релаксация, снятие стресса.

В нашем салоне мастер посоветует вам подходящий вид обертывания:

- **Фруктово-ягодное обертывание** в своем составе содержит натуральные экстракты винограда, смородины, персика, абрикоса. Способствует улучшению состояния кожи. Обеспечивает очищающее и омолаживающее воздействие.
- **Шоколадное обертывание.** Кофеин, экстракты ламинарии и фукуса, входящие в состав, способствуют расщеплению жировых клеток, повышению тонуса, улучшению общего состояния кожи, укоряют сжигание подкожных жиров и выводят токсины из организма. Аромат шоколада создает настроение и улучшает работу головного мозга!
- **Виноградное обертывание с водорослями и экстрактом винограда.** Эффективно восстанавливает тонус кожи в послеродовой период или после болезней, а также хорошо для профилактики преждевременного старения кожи.



**Записывайтесь на обертывания
у администраторов рецепции
или по тел. 8-923-637-0070!**

**ПУСТЬ ВЕСНА ПРОБУЖДАЕТ В ВАС
ПРЕКРАСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТА И КРАСОТЫ!**

после ПИЛИНГА...

Осenne-зимний период рекомендован для процедур пилинга. Многие воспользовались этой возможностью и обновили кожу. Теперь настало время для увлажнения и восстановления.

Одна из самых популярных и эффективных процедур – **биоревитализация**. Эта инъекционная методика позволяет восстановить тонус, эластичность и цвет, увлажнить кожу, создать ей надежную защиту. Биоревитализация дает быстрый и красивый эффект, решая сразу несколько проблем: она увлажняет кожу, восстанавливает ее структуру, одновременно стимулирует фибропласты (то есть коллагеновые и эластичные волокна, отвечающие за упругость кожи и красивый овал лица).

Диспорт – прекрасное, не имеющее себе равных средство от морщин в области переносицы, лба и мелких морщинок вокруг глаз, связанных с мимическими эмоциональными проявлениями. **Показания к инъекциям диспорта:**

- наличие гиперкинетических складок (мимических морщин) в области переносицы, лба, вокруг глаз;
- необходимость коррекции формы губ, бровей, уголков рта;
- гипергидроз (потливость ладоней, стоп, подмышек и т.п.).

Если у вас нет показаний к инъекциям красоты, оцените наши **уходовые процедуры на основе гиалуроновой кислоты**. Следуйте советам специалистов и будьте прекрасны в любое время года!



**Записывайтесь к косметологам SPA-салона
у администраторов рецепции
или по тел. 8-923-637-0070!**

formula SPA

Внимание!

СКИДКА
15%

Молоко в марте!
**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
на диспорт**

**Подробнее – у администраторов SPA-салона
и по тел. 8-923-637-0070!**



Подробнее об этом и других предложениях SPA-салона – на нашей странице www.formula-fitness.ru/spa в разделе «АКЦИИ»



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 ягодиц и бедер.
Power Training	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
Hot Iron 1	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость, с использованием специальной мини-штанги. Занятия проводятся по фиксированному плану и под фиксированную музыку. Для новичков и продолжающих.
Hot Iron 2	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
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.

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.
deerWORK	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.
«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.



Враздники
не за горами!



**Лучший подарок мужу –
*красивая жена!***

Фитнес-центр «Формула» предлагает
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
на уникальном тренажере POWER PLATE!

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



Быстрый
СТАРТ



Экспресс-метод подготовки фигуры к лету!

КЛУБНАЯ КАРТА
«ИНДИВИДУАЛЬНАЯ»*
на 1, 2 и 3 месяца!

*посещение каждый день без ограничений по времени!



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





ПОСТНОЕ МЕНЮ В этом году Великий пост продлится с 27 февраля по 15 апреля.

Наш фитнес-бар поддерживает всех, соблюдающих эту православную традицию, и приглашает отведать овощные и фруктовые блюда, богатые витаминами и микроэлементами:

- фруктовые салаты;
- овощной салат с оливковым маслом;
- овощной салат с фасолью или с кукурузой;
- к душистому чаю – мед с орехами;
- фруктово-ягодные смузи;
- бутерброд с овощами;
- свежевыжатые соки.



Узнавайте о новинках меню и заказывайте полезные постные 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.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Ежемесячный корпоративный журнал ФЦ «Формула»: №2 (101) – март 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

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

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pilates, Дина	Функциональный тренинг (90 мин.), 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		Белояр (90 мин.), Галина	Ицьянь, Андрей	
					Zumba, Дина		
10:30		Белояр (90 мин.), Галина		Белояр (90 мин.), Галина			
11:00			Ицьянь, 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 начинающих (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	Степ, Дина	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.		
	Hot Iron 1, Роберто	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
		deepWORK, Дина		Strip dance, Дина			
	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			

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