



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.


С приходом весны в природе начинается новый жизненный цикл, все обновляется и расцветает, радуется и оживает. Так и мы рады весне, яркому солнышку, предвкушая изменения, обновления и радость от происходящего вокруг. Особенно приятно, что первый весенний праздник – женский. И кроме радости от наступившей весны, добавляются приятные эмоции от теплых поздравлений наших любимых мужчин – мужей, отцов, сыновей, коллег.

Поздравляю наших прекрасных, трудолюбивых, милых дам с Международным женским днем! Вы ежедневно, преодолевая себя, тренируетесь, ограничивая себя в излишествах, чтобы быть самыми стройными, здоровыми, уверенными в себе. В награду вам – восхищенные взгляды мужчин, любовь, счастье и прекрасное настроение. Архив вам эмоций, незабываемых впечатлений, мира и всего самого доброго!


*С наилучшими пожеланиями,
генеральный директор Ольга Якушева.*

 **Поздравляем всех Милых Дам** с весенним и очень женственным праздником 8 марта! В этот день для вас – самые теплые пожелания и специальное расписание групповых программ!


 **13 февраля** для многих в нашем клубе прошло под девизом **Love is... фитнес!** Подробнее на 4 странице.

 **С 15 по 21 февраля** в тренажерном зале состоялись состязания для настоящих мужчин! Звания **«Мистер Выносливость»** достойны все участники! Победителей ждут призы!

- 1 МЕСТО** Завозин Роман
- 2 МЕСТО** Тамогашев Кирилл
- 3 МЕСТО** Коренной Кирилл

 **С 15 по 21 февраля** состоялся **ежегодный турнир по настольному теннису в личном первенстве**. Поздравляем участников и победителей!

- 1 МЕСТО** Клишин Сергей
- 2 МЕСТО** Корчемкин Владимир
- 3 МЕСТО** Гладышев Владислав

 **6 марта** (в воскресенье) пройдет **традиционный турнир по настольному теннису в парах** (подробнее – на 14 стр.).

 В приближающиеся праздники **порадуйте своих близких подарками от SPA-салона!** Спрашивайте подарочные сертификаты у наших администраторов!

 Массажист салона **Галина Шишова** приглашает оценить **новую методику**. Подробнее на 9 странице.



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ
И ЧЛЕНЫ КЛУБА!**

**Обращаем ваше внимание, что
5, 6, 7 и 8 марта клуб работает
с 9:00 до 22:00!**


РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- 07.03**
- 10:00 Pilates, Дина
 - 11:00 Функциональный тренинг, Вадим С.
 - 12:00 Хатха йога (90 мин.), Ира Аква freestyle, Вадим С.
 - 13:00 Сайкл, Роберто
 - 14:00 Кундалини йога (90 мин.), Татьяна

- 08.03**
- В этот день специально для вас все занятия ведут инструкторы-мужчины!
- 11:00 Аэробокс, Роберто
 - 12:00 Хатха йога (90 мин.), Вадим
 - 14:00 Аква freestyle, Вадим С.

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ К ФИТНЕСУ!

В канун Дня всех влюбленных в «Формуле» групповые занятия прошли с полным аншлагом!

Это объяснимо, ведь признаваясь в любви к фитнесу, мы относимся с любовью к себе, к инструкторам, которые дарят нам массу позитива, к клубу и ко всему миру в целом! Тот, кто любит фитнес, всегда бодр, весел, энергичен, а значит, способен на великие дела! 



ФИТНЕС И СЕЗОН ПРОСТУД

Фитнес-совет дает Евгения Куркова, инструктор тренажерного зала, персональный тренер.

Перед многими посетителями фитнес-клубов встает вопрос: что делать, если вдруг случилась простуда или грипп? Стоит ли сходить на тренировку и как следует пропотеть или лучше полежать дома с кружкой чая?

Врачи однозначны в своих рекомендациях: **тренироваться при болезни нельзя.** Эффективная тренировка – это всегда стресс для организма, и после нее иммунитет временно «проседает». Для здорового человека это проходит незаметно, однако для уже больного может сильно ухудшить состояние и замедлить процесс выздоровления. К тому же нагрузка при вирусных заболеваниях способна привести к эндокардиту – воспалению сердечной мышцы, а также проявлению других осложнений.

Вообще «простуда» – термин разговорный; с медицинской точки зрения за ним чаще всего скрывается ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, воспалительные заболевания органов дыхания. Практиче-

ски все ОРВИ передаются воздушно-капельным путем. Выделение вируса происходит не только тогда, когда вы чихаете или кашляете, но и при обычном дыхании. И даже если вы чувствуете себя не слишком плохо, у вашего соседа по залу вирус может вызвать намного более тяжелое заболевание. Поэтому лучше воздержаться от посещения зала как минимум до устойчивого снижения температуры, а лучше – до полного выздоровления.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИЙ:

1. Меньше находитесь в местах скопления людей, больше гуляйте; пробежку на дорожке заменит прогулка на свежем воздухе или занятия зимними видами спорта.
2. Отложите жесткие диеты, питайтесь полноценно, пейте больше жидкости, принимайте поливитамины.
3. Регулярно проветривайте дом и офис.
4. Выделите достаточно времени на сон, старайтесь меньше нервничать.



ПОМНИТЕ: регулярные занятия фитнесом, правильное питание и здоровый образ жизни являются лучшей профилактикой простудных заболеваний. И во всех этих вопросах вам могут помочь наши опытные тренеры!

Занимайтесь с умом и будьте здоровы! 



Поздравляю вас с Международным женским днем 8 марта! Как замечательно, что этот день стал для нас не символом борьбы за права женщин, желающих быть наравне с мужчинами, а символом Женственности, Красоты, Нежности, Весны, Обновления! Милые девушки, женщины, оставайтесь прекрасными в любое время года, каждый день, каждую минуту! Открывайте миру свою формулу красоты, успеха, счастья, а «Формула» поможет!

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

ФИГУРА К ЛЕТУ

Близится лето, и многие девушки ставят себе цель – изменить фигуру в ближайшие три месяца. Первое, что приходит на ум при слове «похудение» – диета! И чем строже она, тем, кажется многим, эффективнее. Наш фитнес-совет для тех, кто хочет измениться, но не просто сбросить лишние килограммы, а желает перестроить свое тело, сделать его стройным, подтянутым, но при этом упругим и сильным!

1. СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ!

Чтобы организм работал «как часы», идеально, чтобы он спал в одно и то же время, ел в одно и то же время, пил и пр. – каждый день! Гарантия отличных результатов вашей

работы над собой: здоровый сон (не менее 8 часов в сутки), зарядка по утрам (ее можно отлично совместить с «Формулой» – мы работаем с 7:00 в будни), правильное питание, а не изнуряющая диета; физические нагрузки, то есть фитнес!

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Существуют две стратегии в питании: самая популярная – «что бы такое съесть, чтобы похудеть», вторая – набрать вес. Разберем вопрос с похудением: худеет человеческий организм только на дефиците калорий! Велик соблазн поверить очередному чудо-БАДу или модной диете. НО... Быстрое похудение вредит вашему здоровью! Резкое снижение калорий до экстремального уровня (ниже 1000 ккал в день для взрослого человека) приведет к обратному эффекту.

Когда организм голодает, он включает «режим сохранения», он замедляет метаболизм для экономии энергии, наоборот формируя лишние запасы жира на случай длительной голодовки. В «голодных условиях» для организма гораздо важнее сохранить жир, а не мышцы. В итоге, человек теряет мышечную ткань!

Закон правильного питания – расчет необходимых вашему организму калорий! Уделим этому внимание в следующей статье. Также вы можете обратиться к персональному тренеру – они большие специалисты в данном вопросе!

3. ФИТНЕС

Фитнес – это придание тонуса телу, укрепление мышц, увеличение мышечной массы, работа над формами и пропорциями. Чем больше мышц в теле, тем выше метаболизм. Каждый грамм мышечной массы требует определенного количества энергии (пищи) на ее содержание. Поэтому когда Вы имеете хорошо развитые мышцы, вы уже тратите достаточно большое количество калорий. Именно развивая свои мышцы, занимаясь фитнесом регулярно, мы получаем больше шансов сохранить достигнутые результаты в похудении на долгие годы. В «Формуле» каждый найдет себе занятие по душе: тренажерный зал, персональные тренировки, бассейн, групповые занятия, Power Plate...

Когда мы заботимся о своем теле, занимаемся спортом, хорошо правильно питаемся, мы получаем, как следствие, два приятных бонуса – КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ! Именно поэтому голодные диеты заканчиваются срывами, а правильное питание и спорт – единственный гарантированный способ получить красивое тело и хорошее самочувствие надолго!



#большечемфитнес



Милые, нежные, обворожительные! Каждая женщина по своей природе, как драгоценный камень, излучает этому миру красоту, свет, энергию жизни! Сделаем каждой из вас сиять всеми драгоценными гранями!

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

Дорогие мужчины! Подарите своим Любимым минуты счастья в нашем салоне!

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

Спрашивайте подарочные сертификаты у администраторов SPA-салона и по тел. 8-923-637-0070!



МАССАЖ ПО АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ ЗАБЕЛЫ

Массажист салона Галина Шишова прошла обучение новой методике и приглашает вас оценить достоинства нового вида массажа.

Валентин Павлович ЗАБЕЛА – автор уникальной техники и методики массажа, изобретатель множества новых способов лечения заболеваний опорно-двигательной системы. В 1986 году основал и возглавил Международный оздоровительный центр проблем позвоночника. Осуществляет преподавательскую, медицинскую, тренерскую, просветительскую и научно-внедренческую работу. Ввел методику нейромоторного перевоспитания опорно-двигательной системы и доказал на практике ее эффективность.


Цель воздействия массажа – снятие напряжения в мышцах и нормализация кровообращения всего организма, работы внутренних органов. Мышцы получают нужный импульс для восстановления своих утраченных или поврежденных функций. Техника массажа является укрепляющей и тонизирующей, предназначена для выработки правильной осанки.

Методика массажа В.П. Забелы существенно отличается от классической школы массажа. Спецификой массажа является то, что он делается только сухими чистыми руками без применения кремов и масел. Благодаря непосредственному контакту рук массажиста и тела пациента происходит эффект очищения кожи! В результате усиливается дыхательная функция, что дает мощный импульс методами – массажем и лечебной гимнастикой.

**Записывайтесь на массаж по методике В.П. Забелы
у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!**



РЕЗУЛЬТАТЫ МАССАЖА:

- снятие перенапряжения мышц спины и шеи;
- восстановление психоэмоционального состояния человека;
- профилактика дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма;
- способствует нормализации веса и уменьшению объемов;
- омолаживающий эффект. 

СТРИЖКИ И ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС – МОДНЫЕ ТРЕНДЫ 2016 ГОДА!

Какая бы прическа ни была в моде – классическая коса или сложная и затейливая укладка – ее основой всегда будет хорошая стрижка.


Можно с уверенностью сказать уже сейчас, что 2016 год пройдет под эгидой длинных волос без каких-либо затейливых укладок. Вымыть голову, подсушить на воздухе и готово – самая модная прическа 2016 года! Идеальным вариантом для подобной прически станут длинные, слегка волнистые волосы, впрочем, мягкие локоны можно сделать и обладательницам прямых волос.



Что лучше всего подчеркнет новую модную стрижку? Конечно же, обновленный цвет волос. Иногда достаточно изменить оттенок всего на полтона, и даже обычная, давно привычная прическа будет выглядеть совершенно иначе. **Schwarzkopf Professional** представляет 6 новых натуральных оттенков. Они созданы для того, чтобы подчеркнуть естественную красоту. Технология высокого разрешения усиливает естественный цвет волос.

Наравне с техникой **омбре**, модными тенденциями этого года являются техники **мягкой градуировки** и **мягкого контуринга** для создания новых образов, подчеркивающих натуральную красоту волос.

Техника **мягкой градуировки** – это техника, которая позволяет создать мультитональный эффект.

Мягкий контуринг – это техника создания более светлых прядей у лица, тем самым подчеркивая цвет лица и создавая выразительный, сияющий, натуральный оттенок. 

Найдите свой идеальный образ с помощью наших специалистов! Записывайтесь на стрижки и окрашивания у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!


#SPAформула

ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ – ОБНОВЛЕНИЕ ТЕЛА!

Химический пилинг для лица пользуется большой популярностью среди наших клиентов, но такой вид пилинга можно проводить и для других частей тела: для шеи, зоны декольте, спины, рук и ног!

В каких случаях косметологи рекомендуют делать эту процедуру для тела:

- если у вас повышенная пигментация кожи, в том числе пигментные пятна и веснушки;
- если кожа жирная, и периодически возникают угри и акне;
- если есть необходимость выровнять рубцы после акне, шрамы и растяжки;
- при появлении признаков увядания кожи.

В результате кожа приобретает здоровый блеск, становится гладкой и эластичной, пигментные пятна исчезают или становятся менее заметными, сглаживаются шрамы и растяжки, мелкие морщинки разглаживаются, кожа становится чистой и здоровой! Основная область применения химического пилинга ног – это лечение целлюлита и повышение общего тонуса бедер и ягодиц, а также лечение растяжек. 

**Весенний период – лучшее время для обновления!
Записывайтесь на процедуры к косметологам
салона у администраторов SPA-рецепции и
по тел. 8-923-637-0070!**

Formula SPA

Внимание!

УВЕЛИЧЕНИЕ ГУБ! *Специальная цена!*

Почувствуйте магнетизм и силу чувственных губ!
Красивые губы – всего 8000 руб.

**Записывайтесь на процедуру к косметологу
Елизавете ЛЕОНОВОЙ у администраторов
SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070**



СИЛОВЫЕ УРОКИ	
Body Up	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения 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.
Hot 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 step-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.
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	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.
«Белояр»	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.
Relax + Meditation	техника глубокого расслабления тела и сознания, не требует от практикующего особого уровня подготовки и опыта в йоге.

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.

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.
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.
«Здоровая спина»	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
Aerobic + Power	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.
Pop Up	урок средней интенсивности. Ориентирован на все группы мышц, повышает тонус, улучшает осанку.

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

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.



Весеннее предложение:
**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!**



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ
И ЧЛЕНЫ КЛУБА!**

6 марта в зале групповых программ
на 4 этаже пройдет традиционный турнир
по настольному теннису (парный разряд)!

Приглашаем всех желающих
показать свое мастерство,
проявить командный дух
и спортивный азарт!

Ответственный
за проведение –
Слаботчуков Максим


**Запись – у дежурного инструктора
тренажерного зала и по тел. 8-923-636-5077!**



ПОСТНОЕ МЕНЮ

В этом году Великий пост продлится с 14 марта по 30 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. 

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.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Aerobic+Power, Юля	Pilates, Дина	Aerobic+Power, Юля	Pilates, Дина		
	Body up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pop Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина», Юля	Shape, Юля	«Здоровая спина», Юля	Shape, Юля	«Белоляр» (90 мин.), Галина	Ицюань, Андрей	
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
			Аква tabs, Вадим С.				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Pop Up, Юля	A-Zone, Ира	Body up, Юля	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Аква freestyle, Оля	Step aerobic, Юля	
	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белоляр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белоляр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00						«Здоровая спина», Юля	Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога д/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	Step+Press, Вадим С.		
		Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто		
19:00	«Здоровая спина», Юля	Iron Cross, Ира	«Здоровая спина», Юля	Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля	Сайкл, Роберто	Аква freestyle, Оля			
	Функциональный тренинг, Роберто	Zumba, Дина		Stretch, Дина			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна						
20:00	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина					

*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 – 65, аква – 7.