

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»
№ 1 (100) – январь-февраль/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.



• **8 декабря** шумно, весело и зажигательно отметили **12-летие фитнес-клуба «Формула»!** Подробнее на 4 и 5 страницах.

• **С 13 по 23 февраля** в тренажерном зале пройдет состязание **«Преодолей себя».** Испытать свою выносливость могут все желающие. Обращаться к дежурному инструктору.

• **С 20 по 26 февраля** состоится **ежегодный турнир по настольному теннису в личном первенстве.** Приглашаем к участию всех желающих! Обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала или к инструктору по настольному теннису – **Слаботчукову Максиму.**

• **23 февраля (четверг) – выходной день.** Напоминаем, что клуб работает с 9:00 до 22:00. В этот день уроки ведет прекрасная половина тренерского состава. Расписание:

10:00 Функциональный тренинг (90 мин.), Юля

11:30 Hot Iron II, Ира
Аква freestyle, Оля

12:30 Хатха йога (90 мин.), Ира



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



Formula
FITNESS CENTRE

Витаминный бум В ФИТНЕС БАРЕ!

Свежевыжатые соки
по антикризисным ценам!

морковный	200	105 р
яблочный	300	200 р
цитрусовый	330	255 р
апельсиновый	330	255 р
грейпфрутовый	330	290 р

400
мл

Подробное меню с антикризисными ценами в нашем фитнес-баре!



Праздники
не за горами!

8 Марта

23 Февраля

14 Февраля

POWER PLATE®

**Лучший подарок мужу –
красивая жена!**

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

Презентация возможностей – **БЕСПЛАТНО!**

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

«АБОРИГЕН-PARTY» в «Формуле»

*Фотоитоги празднования
12-летия клуба*

12 лет – знаковое число! Одновременно завершение цикла развития и открытие новых возможностей! Наш григорианский календарь состоит из 12 месяцев, китайский восточный гороскоп – из цикла 12 лет, но мы взяли за творческую основу нашего вечера календарь майя. Хотелось с головой окунуться в эту мистическую атмосферу южноамериканских индейцев: ацтеков, инков, майя. Аборигены – клиенты и сотрудники фитнес-центра «Формула» – провели этот праздник в зажигательных танцах, ярких костюмах, открывая свои чувства миру и создавая таким образом свое будущее. Мы уверены, что 2017 год будет обязательно динамичным, успешным и счастливым!





#12летформула



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Совет от инструктора Евгении Курковой

3 этапа правильной тренировки

1. Разминка: кардионагрузка 10 минут

Выбор нагрузки в зависимости от вашего пульса по формуле:

Пульсовые зоны, %% от ЧСС (Частота Сердечных Сокращений) макс. = 220 – возраст

УСИЛИЕ	ЭФФЕКТ	
МАКСИМУМ 90-100%	Развитие максимальной скорости	Улучшение результатов
ТЯЖЕЛО 80-90%	Увеличение максимальной мощности для коротких забегов	
УМЕРЕННО 70-80%	Улучшение аэробных нагрузок	Улучшение формы
ЛЕГКО 60-70%	Увеличение выносливости и сжигание жира	Потеря веса
ОЧЕНЬ ЛЕГКО 50-60%	Улучшение общего состояния здоровья и помощь при восстановлении	

2. Основная часть: силовая 40 минут

Можно работать в зоне тренажеров и в зоне свободных весов, выбирая необходимую нагрузку.

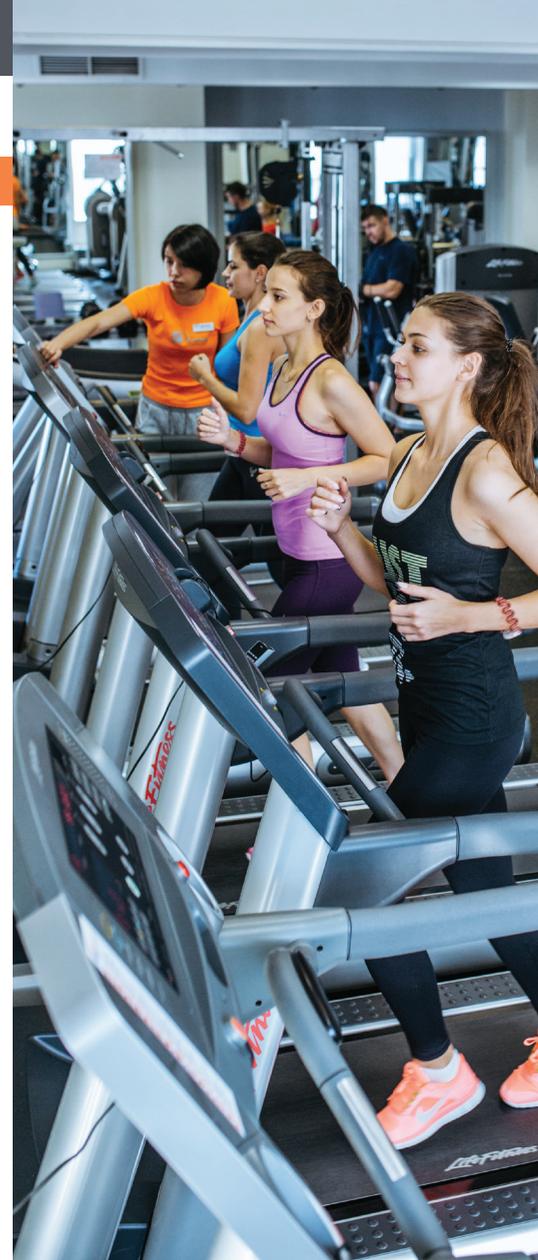
Тренажеры:

- настраиваются под каждого человека;
- просты в освоении;
- минимальный риск травм;
- нагрузка на выбранную группу мышц.

Свободные веса:

- более эффективные и энергозатратные упражнения;
- разнообразие упражнений;
- комплексная нагрузка на несколько групп мышц одновременно;
- улучшение координации, баланса.

3. Заминка 10 минут



ДЕРЖИМ МАРКУ!

Подведены итоги ежегодного анкетирования клиентов. Опрошено 140 человек. Благодарим всех, кто заполнял анкеты, – нам очень важно ваше мнение!



В целом клиенты высоко оценили работу клуба: **средняя оценка – 2,93 балла (из 3 возможных)**. Радует, что показатели по всем пунктам растут год от года! Высшую оценку (3 балла) в 100% анкет заслужили работники гардероба – поздравляем! На втором месте (2,99 балла) самые обаятельные и привлекательные – администраторы рецепции и менеджеры отдела продаж. И это ожидаемо – ведь они первыми встречают гостей и членов клуба, и именно с их улыбок и приветствий начинается наша особая «формульская» атмосфера!

Высоко оценена работа всех подразделений без исключения. В анкетах высказывались благодарности всем: инструкторам групповых программ, тренажерного зала, аква-фитнеса, барменам, техническому персоналу и, конечно, руководству.

Отдельная благодарность всем, кто выразил конструктивные пожелания по улучшению качества работы клуба!



ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ

- **Просьба – сделать музыку в тренажерном зале:** вопрос решается, чтобы максимально угодить и тем, кто ЗА нее, и тем, кто ПРОТИВ.
- **Замечания о необходимости косметических ремонтов:** текущие ремонты делаются ежегодно по плану. Выполняем все, что необходимо.
- **Просьба – новый спортивный инвентарь для занятий:** приобретение нового оборудования запланировано, а вместе с ним появятся новинки в групповых программах!
- **Просьба информировать об отмене/замене уроков групповых программ:** оперативнее всего информация появляется в наших группах в социальных сетях. Подписывайтесь и будьте в курсе событий!

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





ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ!

Вы – наша надежная защита и опора!

**От всего сердца поздравляем вас с наступающим праздником!
Желаем самых славных побед, самых ярких достижений,
самых верных и надежных друзей и, конечно, самых нежных,
заботливых и любящих женщин!**

В честь вашего праздника – Дня защитника Отечества –
специально для ВАС мы предлагаем
программу «БОГАТЫРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»!
Будьте сильны, свежи, бодры и уверены в себе!

С уважением и любовью, коллектив SPA-салона.

ПОДАРКИ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ!

- SPA-программы для тела:
 - «Горячий шоколад»,
 - «Секрет Клеопатры»,
 - «Розовая симфония»,
 - «Розы и шампанское».
- SPA-маникюр и SPA-педикюр.
- Программа по косметологии.
 - Уход у стилиста.



Приобретайте ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ и узнавайте подробности у администраторов салона!

ИТОГИ 2016

Подведены итоги анкетирования клиентов, проведенного в декабре прошлого года. Благодарим за высокую оценку нашей работы!

Formula SPA

94% клиентов оценили работу салона на «отлично» и 4% поставили нам «хорошо»! Выражаем признательность всем, кто писал положительные отзывы о работе наших специалистов.

Наивысшую оценку – 3 балла в 100% анкет – получили подразделения косметологи и специалисты по эстетике тела. 98% клиентов поставили высший балл администраторам рецепции и мастерам маникюра и педикюра, 94% – работе стилистов. Эти показатели значительно выше, чем в прошлом году!

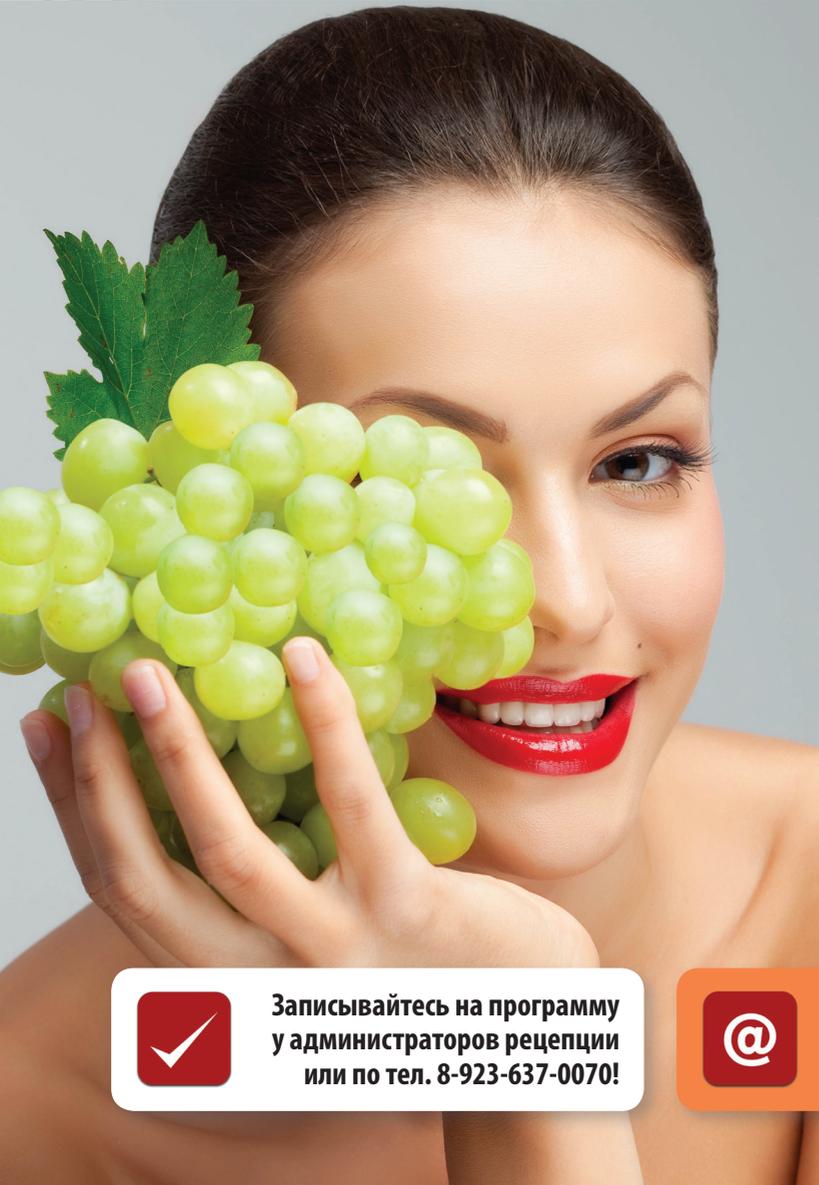
Лучшими сотрудниками салона с равным количеством голосов стали **Осипова Лина** и **Ибрева Татьяна!** Благодарим весь наш замечательный коллектив и надеемся, что новый 2017 год станет успешным для всех нас!



Осипова Лина,
мастер маникюра и педикюра



Ибрева Татьяна,
мастер маникюра и педикюра



Виноградная формула МОЛОДОСТИ!

Именно так называется наша эксклюзивная SPA-программа на основе французской косметики Algologie. Эта волшебная процедура вполне заслуживает того, чтобы стать уникальным подарком на любой праздник!

Программа создана для сохранения и восстановления упругости, тонуса и молодости кожи. Сначала мастер нанесет пилинг, благодаря чему кожа очистится и будет лучше впитывать активные вещества и микроэлементы. Второй этап – виноградное обертывание (смесь для обертывания приготовлена на основе листьев и плодов винограда). Третий этап – массаж, который активизирует кровообращение, повышает тонус и улучшает настроение. SPA-программа «Виноградная формула молодости» – рецепт обновления, оздоровления и счастья!

Рекомендации для программы:

- восстановление кожи после интенсивного снижения веса;
- возвращение упругости после антицеллюлитных программ;
- профилактика преждевременного старения кожи;
- смягчение и увлажнение кожи после солнечной инсоляции.



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



Algologie – эксперт в области абсолютно натуральной морской продукции по уходу за кожей. Девиз компании: эффективность, видимые результаты, баланс и хорошее самочувствие.

МИКРОДЕРМОБРАЗИЯ: алмазный пилинг лица

Интервью с косметологом салона
Светланой Тузниченко

? Светлана, зимний период всегда хорош для чистки и обновления кожи, поэтому среди клиентов весьма популярны химические пилинги. Какую процедуру можете рекомендовать еще?

В нашем рабочем арсенале есть замечательный аппарат микродермабразии. Это вариант механического пилинга, который подразумевает под собой шлифовку для кожи, которая при этом является абсолютно безопасной процедурой, полностью направлена на омоложение кожи как лица, так и тела.

? Как проходит процедура?

Образно говоря, аппарат напоминает по функции пылесос и шлифовальную машинку одновременно. Шлифовка кожи происходит с помощью мелких абразивных частиц, напоминающих песок, а потом, с помощью вакуума, собранные старые клетки, вытянутые из кожи засоры всасываются в аппарат.

? В результате, кожа становится...

• Чистой, гладкой, здоровой!

? Какие показания к этой процедуре?

- Удаление сеточки морщин вокруг глаз.
- При увядании кожи, а также при изменении цвета и огрубении.
- Стимуляция для выработки эластина и коллагена естественным путем.
- Удаление шрамов и рубцов.

С помощью данной процедуры можно с легкостью избавиться от новых морщин, в том числе заполировать некоторые изъяны на коже. Вот почему считается, что именно микродермабразия – самая эффективная полировка для кожи.



ВНИМАНИЕ: акция! Алмазный пилинг + подарок!
Пройдите процедуру МИКРОДЕРМАБРАЗИЯ ЛИЦА и получите в подарок БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЮ кистей рук!



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

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, 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, 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.
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.



Внимание, АКЦИЯ!

Ваша вторая половинка!

Приобретайте клубные карты на 6 месяцев* по специальной цене для себя и своей «половинки»!

*В АКЦИИ принимают участие клубные карты: «Индивидуальная», «Дневная», «Доброе утро».

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ до 28.02.2017!

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

Все акции – на сайте www.formula-fitness.ru



ПЛАН ВНУТРИКЛУБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2016 ГОД

ФЕВРАЛЬ	«Преодолей себя»: состязания на выносливость в тренажерном зале среди настоящих мужчин.
МАРТ	8 марта: в этот день – только любимые уроки от инструкторов-мужчин.
	Самый быстрый пловец «Формулы» на дистанции 25 м (2 бассейна).
АПРЕЛЬ	1 апреля никому не верь! Групповые занятия в необычном формате!
МАЙ	В честь Дня Победы – традиционный турнир по жиму лежа в различных комбинациях.
ИЮНЬ	Открытие летнего фитнес-сезона с инструкторами групповых программ.
	Состязание в бассейне «Человек-амфибия»: кто дальше проплывет под водой на одной задержке дыхания.
АВГУСТ	Отметим «День физкультурника» ежегодной сдачей нормативов по ОФП.
СЕНТЯБРЬ	«Самый сильный»: соревнования по любительскому троеборью в тренажерном зале.
ОКТАБРЬ	Открытие фитнес-сезона вместе с инструкторами групповых программ.
	«Самые быстрые ноги «Формулы»: соревнование в бассейне на лучшее время на дистанции 1 бассейн, работа только ногами.
ДЕКАБРЬ	Праздничная программа в День рождения клуба.
	Состязание в бассейне «Поплавок»: кто дольше продержится под водой в положении «поплавок».
	«Мастер жима» в тренажерном зале: традиционный турнир по любительскому жиму лежа.

**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»: №1 (100) – январь-февраль 2017
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.
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	Хатха йога (90 мин.), Ира	<i>Pilates, Дина</i>	Функциональный тренинг (90 мин.), Юля	<i>Pilates, Дина</i>		
	Body Up, Юля	<i>Dance Studio (90 мин.), Юля</i>	Pop Up, Юля	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля		«Здоровая спина» (30 мин.), Юля		<i>Белояр (90 мин.), Галина</i>	<i>Ицюань, Андрей</i>	
					Zumba, Дина		
10:30		Белояр (90 мин.), Галина		Белояр (90 мин.), Галина			
			<i>Ицюань, Андрей</i>			<i>Тайчи, Андрей</i>	
11:00			<i>Аква tabs, Вадим С.</i>				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	A-Zone, Ира	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	<i>Аква freestyle, Вадим С.</i>		<i>Step+Press, Вадим С.</i>		<i>Аква tabs, Оля</i>		
	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	<i>Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна</i>
15:00						<i>Аква freestyle, Дина</i>	
15:30							<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>
18:00	Pop Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	Body Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	<i>Аэробокс, Роберто</i>		
	<i>Аэробокс, Роберто</i>	Step, Дина	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Функциональный тренинг, Юля	Power training, Вадим С.		
19:00	<i>«Здоровая спина», Юля</i>		<i>«Здоровая спина», Юля</i>	Антистресс стретчинг, Юля	<i>Step+Press, Вадим С.</i>		
	Hot Iron 1, Роберто	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
		<i>deepWORK, Дина</i>		<i>Strip dance, Дина</i>			
	<i>Аква freestyle, Дина</i>	<i>Аква tabs, Оля</i>		<i>Аква freestyle, Оля</i>			
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			

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