



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.

Водном темном дремучем лесу поселилась Осень. Все Звери и Птицы, живущие в нем, спрашивали ее: «Почему ты спряталась так далеко от людей?»

Осень им ответила: «Я все время плачу по увядающей красоте уходящего Лета. Мои слезы так горьки и холодны, что Земля переполняется ими, и на ней остаются замерзшие лужи, над которыми все чаще нависают тяжелые облака. Исчезают краски, Мир вокруг становится серым и унылым. День не спешит просыпаться, стараясь быстрее и быстрее угаснуть».

«Нельзя оставлять Людей без надежды приобрести Опыт!» – срывая голоса, кричали Звери и Птицы. – «Ведь все в этом Мире и в жизни Людей имеет особый смысл.

Весна – это зарождение Жизни и детские Мечты о грядущем.

Лето – пора Надежд и Желаний.

Осень – Опыт, который помогает выбрать правильное Желание.

Зима – Мудрость, с которой легко и просто зародиться новой Мечте».

Осень не нашла, что возразить, и вернулась к Людям, срывая порывом ветра последние листья с обнаженных деревьев.

* * *

Очень мудрые слова... Действительно, времена года – это цикличность, которая показывает круговорот жизни во всех ее проявлениях – от зарождения и начала новой жизни до конца и возрождения вновь. А это значит, что надежда есть всегда. Иначе и быть не может!

С красивой осенью вас!

Генеральный директор
ФЦ «Формула»
Ольга Якушева.

ИЩИТЕ нас
В СЕТИ...



Дорогие «формульцы»! Поздравляем нас с вами с традиционным открытием фитнес-сезона! Желаем вам в сезоне 2016/2017 достичь поставленных результатов и получить максимум удовольствия и пользы для здоровья!

Инструктор групповых программ **Дина Сторожева** представляет новинку – урок **deepWORK**. Подробнее на 7 странице.

В последние 10 дней сентября в нашем тренажерном зале состоялась **CROSSFIT-БИТВА!** Итоги и интервью с победителем опубликуем в ноябрьском номере нашего журнала.

С 10 по 16 октября в бассейне пройдет **соревнование «Самый стойкий»**. Участникам предстоит нешуточное испытание на глубине, заранее стоит тренировать задержку дыхания и стиль плавания – кроль. Ответственный за проведение – **Илья Якушев**. Победителей по традиции ждут призы!

Обращаем внимание на изменение в расписании групповых программ! **8 октября занятия Ицюань и Тайчи отменяются** – тренер **Андрей Бражников** уезжает на обучение в Китай. В следующем номере журнала Андрей расскажет о своей поездке.

Новинку из Франции рекламируют косметологи SPA-салона. Уникальные пептидные комплексы, возвращающие молодость и красоту! Подробнее на 10 странице.



Formula
FITNESS CENTRE

Персональные тренировки

на *Power Plate*
Тренироваться и...

ЛУЧШЕ!
успевать **выглядеть**

чувствовать себя
достичь

POWER PLATE

Запись на рецепции или по тел. 60-07-07!

ПРАВИЛА КАРДИОТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

Кардиотренировка (или аэробная тренировка) – это занятие, направленное на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В качестве основного источника энергии используются жировые запасы тела, поэтому этот вид тренировок очень популярен среди желающих сбросить вес. Однако кардиотренировками не стоит пренебрегать и тем, кто занимается построением мышц в тренажерном зале, ведь хорошая аэробная форма связана с понижением риска заболеваний сердца и сосудов, более высокой продолжительностью жизни и активным долголетием.

В тренажерном зале кардиотренировки проводятся на беговых дорожках, велотренажерах, эллиптических тренажерах.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Не ждите от кардиотренировки «прокачки» тела – нагрузка на мышцы слишком невелика.
- При большом избыточном весе, проблемах с суставами, позвоночником, сосудами избегайте ударной нагрузки – бег вам противопоказан, замените его на ходьбу.

- Начальное время занятий для новичков – от 10-15 минут. Постепенно время повышается до 40-60 минут.
- Интенсивность кардиотренировки определяется вашим пульсом в процессе занятия. Для начинающих

пульс должен составлять 50-60% от максимального (ЧСС макс), в дальнейшем пульс можно повышать до 60-80% от ЧСС макс, где ЧСС макс определяется по формуле: 220 минус ваш возраст в годах.

- По окончании тренировки не оста-




навливайтесь резко, 5-10 минут заминки – обязательное условие!

* * *

Интервальная кардиотренировка – хороший вариант для более опытных занимающихся. Она заключается в чередовании промежутков с большей и меньшей интенсивностью работы (в среднем – от 30 секунд до 5 минут).

Интервальный тренинг способствует улучшению работы сердца, ускорению метаболизма и позволяет потратить больше энергии, чем равномерная тренировка. К тому же более высокая интенсивность позволяет сэкономить ваше время – 20-30 минут хватит для проведения полноценного занятия.

Вы всегда можете обратиться к тренерам нашего клуба с вопросами или

для составления персонального плана ваших занятий. 

Занимайтесь с умом и будьте здоровы!

Записывайтесь на персональные тренировки к Евгении Курковой у администраторов рецепции!

ПЕРЕЗАГРУЗКА В МАРКЕТИНГЕ

Старший менеджер Владислав Гусев посетил обучающий семинар ведущих специалистов маркетинга.


Владислав Гусев:

«Радует, что «Формула» соблюдает тренд современного маркетинга. Мы много внимания уделяем интернет-технологиям:

- мы обновили сайт, где есть популярная сегодня услуга «Закажите обратный звонок» (вы отправляете заявку, а наш менеджер – перезванивает);
- мы активно ведем странички в соц-сетях. Самыми популярными на сегодняшний день считаются «Фейсбук», «Инстаграм», «ВКонтакте», а вот «Одноклассники» заметно проигрывают своим конкурентам.

Нашим клиентам можно найти всю полезную информацию о нас – последние новости, изменения в расписании, акции и пр. – во всех четырех социальных сетях.

Традиционный маркетинг считает одним из ключевых факторов успеха высокий уровень сервиса. Современные реалии диктуют маркетингу еще одно важное требование – своевременное информирование! И всем этим требованиям мы стараемся соответствовать!

До встречи в клубе и в социальных сетях! Пишите – всегда ответим!» 



РОБЕРТО МЕДИНА: АРГЕНТИНА – РОССИЯ

Роберто уже 2 года работает в нашем фитнес-клубе. За это время он стал абсолютно «своим парнем» – лучше говорит по-русски, подружился с сотрудниками, клиентами, активно участвует в клубной жизни, в этом году еще и стал папой! И все же нам интересен его опыт, его видение, его воспоминания о своей Родине! Сегодня он рассказывает об аргентинском фитнесе...

? Роберто, насколько распространены фитнес-клубы и фитнес как образ жизни в Аргентине?

Фитнес как образ жизни очень популярен! Есть много специальных парков, куда люди могут приходиться и заниматься спортом на открытом воздухе: бег, силовые упражнения на тренажерах... Очень много фитнес-клубов, большинство – с комплексом услуг, где есть и тренажерный зал, и залы для групповых занятий, и бассейн. Но отсутствуют сауна и SPA. Даже парикмахерской нет ни в одном фитнес-клубе. Фитнес-центр уровня «Формулы» (по комфорту, площади и набору услуг) есть только в Буэнос-Айресе.

? Какие виды занятий предпочитают аргентинцы?

В Аргентине предпочитают аэробику: люди любят много двигаться, делать движения, подобные танцам, и, безусловно, танцевать! Танцы – это самое любимое занятие не только в Аргентине, но и во всей Латинской

Америке. Именно сюда люди приезжают, чтобы обучиться танцам. Национальные танцы – танго, бачата, сальса, меренга. Здесь просто огромное количество танцевальных школ!


? Как ты стал спортсменом, как у тебя появился интерес к спорту?

Мои дед и папа были боксерами, поэтому этот вид спорта мне нравился с детства. Моя самая заветная мечта – стать чемпионом в этом виде спорта. Я начал тренироваться в 6 лет, и уже в 12 выступал на боях. Моя жизнь – это бокс, не представляю себя без тренировок! В Аргентине очень много спортивных школ, так как спорт там очень распространен, особенно футбол и бокс.

? Есть ли в Аргентине праздник, подобный нашему Дню физкультурника?

В Аргентине есть только праздники для спортсменов разных направлений. Я, например, отмечаю день боксера. Он, кстати, был недавно – 14 сентября!



Роберто, прими наши поздравления с профессиональным праздником! Мы очень рады, что ты в нашей команде! 

НОВОЕ ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ – DEEPWORK

Инструктор групповых программ Дина Сторожева представляет в новом фитнес-сезоне новую функциональную тренировку!


Урок **deepWORK** разработан Робертом Штайнбахером и был представлен в США в 2010 г. В отличие от простой силовой тренировки, в которой мышцы тренируются по отдельности, здесь все тело тренируется как единое целое. Много внимания уделяется правильному дыханию и балансу.

Основные цели тренировки deepWORK:

- добиться правильной работы всего тела при помощи функционального укрепления и стабилизации всей системы движения;
- укрепление и тренировка сердечно-сосудистой системы;
- повышение выносливости и стрессоустойчивости.

Есть люди, которым хуже даются упражнения на растяжку (их мышцы часто зажаты), но хорошо даются силовые упражнения. Менее сильным людям растяжки даются легче, а силовые упражнения – сложнее. Тренировка deepWORK построена на границе между этими двумя противоположностями. Занятие проходит босиком или в носках (мышцы арки стопы можно



укрепить только так!), под глубокую ритмичную музыку, которая помогает поймать нужный настрой и отрешиться от повседневных забот. 

**Ждем вас на уроке
deepWORK во вторник в 19:00!**

ОСЕНЬ КРАСИВАЯ!

С приходом осени большинство из нас задумываются о смене имиджа. Самый простой способ – изменение цвета волос. Однако перед выбором цвета задумайтесь, какой посыл этому миру вы хотите отправить?..

Психологи утверждают, что цвет волос влияет не только на внешний вид – он отражает наш внутренний мир!


- **Черный цвет** выражает стремление к власти, демонстрации силы.
- Те, кто решает стать **блондинкой**, делают это ради большей привлекательности, подчеркивают свою женственность и мягкость.
- **Каштановый** – более спокойный, он напоминает цвет земли и природы. Его, как правило, выбирают женщины, которые посвящают себя семье, детям, домашнему очагу.
- **Рыжий цвет** можно связать со стремлением к сильным эмоциям, от страсти до ярости. Женщина, которая красится в такой цвет, делает акцент на своей привлекательности и словно посылает сигнал мужчинам.

А если вы хотите скрыть свои тайные желания, воспользуйтесь способами окрашивания, которые будут сочетать различные цвета...

КОЛОРИРОВАНИЕ: в этом случае пряди красятся разными оттенками, сходными по цвету.

БРОНДИРОВАНИЕ: основной гаммой становится светло-коричневый тон, а волосы мягко осветляются сверху вниз.

ОМБРЕ: в окрашивании – плавный переход от темных оттенков к светлым и наоборот.

МЕЛИРОВАНИЕ: разновидность, когда отдельные прядки делаются на несколько тонов светлее основной массы. 

Парикмахерская SPA-салона «Формула» – это:

- Окрашивание профессиональными средствами от **Goldwell** или **Schwarzkopf**.
- Безаммиачное окрашивание от **Nectaya**.
- Колорирование от **Goldwell**.



Записывайтесь на процедуры по уходу за волосами к парикмахерам салона у администраторов рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!

Специальное предложение на самые эффективные программы по избавлению от целлюлита.

Почти все женщины сталкиваются с целлюлитом на определенном этапе своей жизни. И чем раньше мы начинаем с ним бороться, тем эффективнее лечение. В нашем салоне существуют различные антицеллюлитные процедуры: обертывания, массажи, прессотерапия, специальные SPA-программы. Сегодня мы предлагаем нашим клиентам SPA-пакеты, из которых вы можете выбрать наиболее выгодные и удобные именно для вас!

SPA-ПАКЕТ «АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ» (60 МИНУТ)

Обертывание позволяет восстановить кровообращение в коже, активизировать обменные процессы, в результате – уменьшается целлюлит, восстанавливаются эластичность и тонус кожи.

SPA-ПАКЕТ «АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ SPA-ПРОГРАММА» (120 МИНУТ)


В программу входит прогревание в кедровой бочке, пилинг и массаж. Результат: коррекция фигуры (похудение), выводятся шлаки и токсины, снимается эмоциональное напряжение.

SPA-ПАКЕТ «ПРЕССОТЕРАПИЯ» (20 МИНУТ)

Аппаратная процедура позволяет избавиться от отеков, токсинов, уменьшить объемы тела. Активный лимфодренаж способствует более равномерному распределению жидкости в теле, значительно уменьшает вес и, преобразуя фигуру, устраняет эффект «апельсиновой корки».

Отдельные SPA-процедуры	SPA-процедуры в пакетах*	
Антицеллюлитное обертывание: стоимость 1 процедуры по прайсу – 2400 р.	SPA-пакет «Антицеллюлитные обертывания»	
	3 процедуры – 6000 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 2000 р.	6 процедур – 11100 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 1850 р.
Антицеллюлитная SPA-программа: стоимость 1 процедуры по прайсу – 2900 р.	SPA-пакет «Антицеллюлитная SPA-программа»	
	3 процедуры – 7500 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 2500 р.	6 процедур – 13800 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 2300 р.
Прессотерапия: стоимость 1 процедуры по прайсу – 700 р.	SPA-пакет «Прессотерапия»	
	4 процедуры – 2360 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 590 р.	8 процедур – 4400 р. Стоимость 1 процедуры по пакету – 550 р.

*SPA-пакет действителен в течение двух месяцев с момента его приобретения!

Помимо эстетических процедур, обязательные условия для борьбы с целлюлитом – правильное питание, чистая питьевая вода и регулярные физические нагрузки! 

Приобретайте SPA-пакеты и записывайтесь на процедуры у администраторов рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

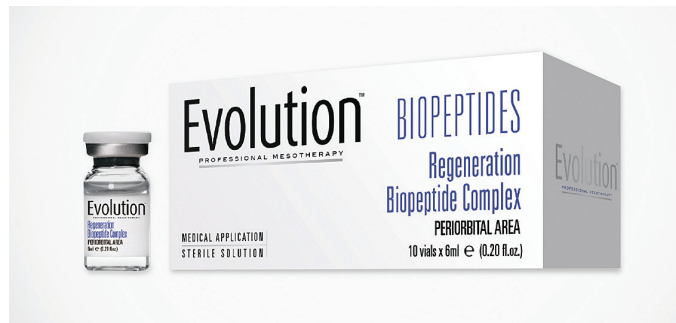
EVOLUTION В КОСМЕТОЛОГИИ!

Представляем вашему вниманию новинку из Франции!

Главное действующее вещество любого филлера **Evolution** – это гиалуроновая кислота неживотного происхождения. После ее внедрения под кожу начинается процесс оптимизации водного баланса, который и приводит к омоложению клеток эпидермиса. Кожные покровы становятся более увлажненными, приобретают здоровый и естественный цвет, одновременно начинают разглаживаться морщины.

ПЕПТИДНЫЙ АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС


Уникальный комплекс, содержащий в своем составе гиалуроновую кислоту высокой концентрации в комбинации с метионином (незаменимая аминокислота). Препарат обладает выраженными антиоксидантными свойствами, восстанавливает регенеративную функцию кожи, способствует стимуляции иммунных клеток кожи, эффективен при «стрессовой» коже. Рекомендован для восстановления после химических пилингов и лазерной шлифовки.



ПЕПТИДНЫЙ РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС

Комбинация гиалуроновой кислоты и пептидов обеспечивает высокую проникающую способность для активных компонентов препарата. Стимулируется синтез коллагена, повышается упругость кожи, уменьшается выраженность морщин и складок. Очень деликатный комплекс, рекомендованный для использования для кожи вокруг глаз.

КОМПЛЕКС БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Комплекс аминокислот, специально разработанный для коррекции признаков фото- и хроноповреждения кожи лица и тела. Компоненты препарата являются строительным материалом и используются для сборки новых коллагеновых молекул, что приводит к выраженному лифтинговому эффекту. 

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

Formula SPA

Внимание!

*Осенние хиты
по суперцене!*

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



ПИЛИНГИ
(один из видов)

~~2 500 р.~~
всего **1 400 р.**

- тыквенный
- молочный
- осветляющий

Предложение
действует
до 31 октября 2016!

Formula SPA

Внимание!

Акция! 1 = 2

Две процедуры по цене одной!*

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



*Предложение
распространяется
на процедуры:

- пилинги
- чистки
- уходы
- массаж лица
- мезотерапию

ВНИМАНИЕ!
Предложение
ограничено!

Акция действует
до 31 октября 2016!

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.



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!



6+3

Приобретая клубную карту «Индивидуальная 6 месяцев»,

3 месяца занятий получаете в ПОДАРОК!

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

ОСЕНЬ НА ПРОФИЛАКТИКЕ!

ШИШКОВОЕ ВАРЕНЬЕ «СОСНОВОЕ»


Шишковое варенье хорошо сочетается по вкусу с травяным чаем. Обладает тонким медовым вкусом и легким хвойным ароматом. Варенье варится только из только начавших раскрываться, еще зеленых шишек длиной не более 3 см. Молодые сосновые шишки содержат большое количество иммуномодулирующих фитонцидов, поэтому при регулярном употреблении шишкового варенья простуда и грипп обойдут вас стороной!

СБИТЕНЬ ПИХТОВЫЙ

Уникальный российский продукт на основе меда, прополиса, экстракта пихты и пряностей! Натуральный безалкогольный горячий напиток согреет в стужу, защитит от простуды, укрепит иммунитет!

Полезные свойства:

- помогает справиться с воспалительными процессами в носоглотке и в горле;
- снижает уровень холестерина в крови;
- эффективно снимает различные спазмы;
- нормализует работу кишечника;
- устраняет тошноту, метеоризм;
- замедляет развитие стоматита, кариеса, пародонтита;
- решает женские и мужские проблемы.

Выбирайте на свой вкус: имбирь-прополис или шалфей-прополис! 

Заказывайте полезные новинки 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.

Потапова Яна – инструктор-универсал.

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

Большой зал (4 этаж), *Малый зал (3 этаж)*, **Студия персональных тренировок (цокольный этаж)**,
Бассейн (1 этаж), *Коммерческая группа. Групповых занятий – 64, аква – 7.