

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 6 (105) – июль-август/2017

www.formula-fitness.ru



- **3 июня открыли летний фитнес-сезон 2017!** «Формульцы» выдержали все испытания в Веревочном парке на 5+! Награды нашли своих Героев. Подробнее на 4 и 5 страницах.
- **Сразу несколько сотрудников ФЦ «Формула» прошли обучение этим летом.** **Евгения Куркова** получила сертификат по направлениям «Функциональный тренинг» и «Гиревой фитнес». **Ирина Южакова** изучала «Флай йогу» (fly yoga). **Дмитрий Рудик** освоил новый тренажер «4D Pro». Обо всем подробно расскажем в осенних выпусках нашего журнала.
- **Сергей Бобровский с супругой проводили каникулы в Новокузнецке,** а спортивную форму поддерживали, конечно, в нашем фитнес-центре. От желающих сделать фото на память с лучшим вратарем мира не было отбоя. Сергей всегда был в хорошем расположении духа и никому не отказывал. Спасибо! Радуетесь твоим достижениям!
- **В июне у нас в гостях побывали юные корреспонденты лиги ЮНПРЕСС.** Ребята посмотрели клуб, попробовали танцевать Зумбу, крутить педали на сайкле и пообщались с **Роберто Медина**. Вдохновленные, они написали массу статей, в которых передали свое восхищение клубом. Спасибо, ребята, за ваши многообещающие тексты!

«Зажигательную Зумбу юнкоры учились танцевать вместе с Роберто Медина, некогда аргентинским боксером, а теперь новокузнецким тренером. Пожалуй, это самая впечатляющая встреча. «Что привело вас в Сибирь из солнечной Аргентины?» – удивлялись юные корреспонденты и лишний раз убеждались, что Новокузнецк – город возможностей, яркой жизни и приятных знакомств».

Ольга Исаева, юнкор

«Как сказал Анджело Моссокак, физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Так поспешим в целительный фитнес-центр!»

Кирилл Чихеев, юнкор





ВТОРАЯ КАРТА В ПОДАРОК!

При покупке годовой клубной карты
«Индивидуальная», вторую карту
«Индивидуальная» на 3 месяца
вы получаете в ПОДАРОК!

*Подарочную карту «Индивидуальная 3 месяца»
можно подарить близкому человеку или
прибавить 3 месяца к своей клубной карте!

Подробные условия акции – по тел. (3843) 60-07-07



Подписывайтесь на нашу официальную страничку в инстаграм [@fitness_formula](https://www.instagram.com/fitness_formula)

Будьте в курсе внутриклубных событий, акций, изменений в расписании! #фцформула #формулафитнес

ГЕРОИ «ФОРМУЛЫ»

Спортивный праздник показал, кто лучше тренировался весь год. Дина Сторожева и Ирина Южакова подготовили своим командам нешуточные испытания: кроссфит, веревочный курс и скалодром! К чести наших участников, испытания прошли все! Но были отмечены лучшие – каждый в своей категории.

На скалодроме самыми быстрыми оказались **Валерий Петросов и Сергеев Евгений, Иванова Валерия и Давыдова Анастасия**. Лучшее прохождение веревочного курса: **Дмитрий Купчик и Курникова Елена**. В номинации «Преодоление» были отмечены **Ирина Онищенко, Корягина Мария, Велигурова Мария** и многие другие.

3 июня дружные команды «формульцев» отметили начало летнего фитнес-сезона!





Абсолютно все участники получили призы от замечательных партнеров «Формулы»: спортивные батончики от сети аптек **«Марко-Трейд»**, молочные продукты **«Родная земля»**, сувениры от галереи **«2 Суворова»**, шейкеры от сети спортивного питания **«Фитнес-Формула»**, свежевыжатые соки **«Медведь собрал»**, товары для красоты и здоровья от аптеки **«Для вас»** и, конечно, призы от самого фитнес-центра – наборы натуральной косметики.



БРАВО, УЧАСТНИКИ!

Спасибо за спортивный дух и волю к победе!

НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ «МЕДВЕДЬ СОБРАЛ»

«Медведь собрал» – это свежевыжатый сок холодного отжима напрямик из сердца Сибири! Великолепные миксы вкусов фруктов, овощей и ягод! Для изготовления используются самые свежие продукты. У «медведя» соки содержат больше клетчатки, полезных энзимов, антиоксидантов, минералов и аминокислот, поскольку только холодный отжим позволяет сохранить все это в маленькой бутылочке!



Спрашивайте натуральные соки торговой марки «Медведь собрал» у администраторов рецепции.

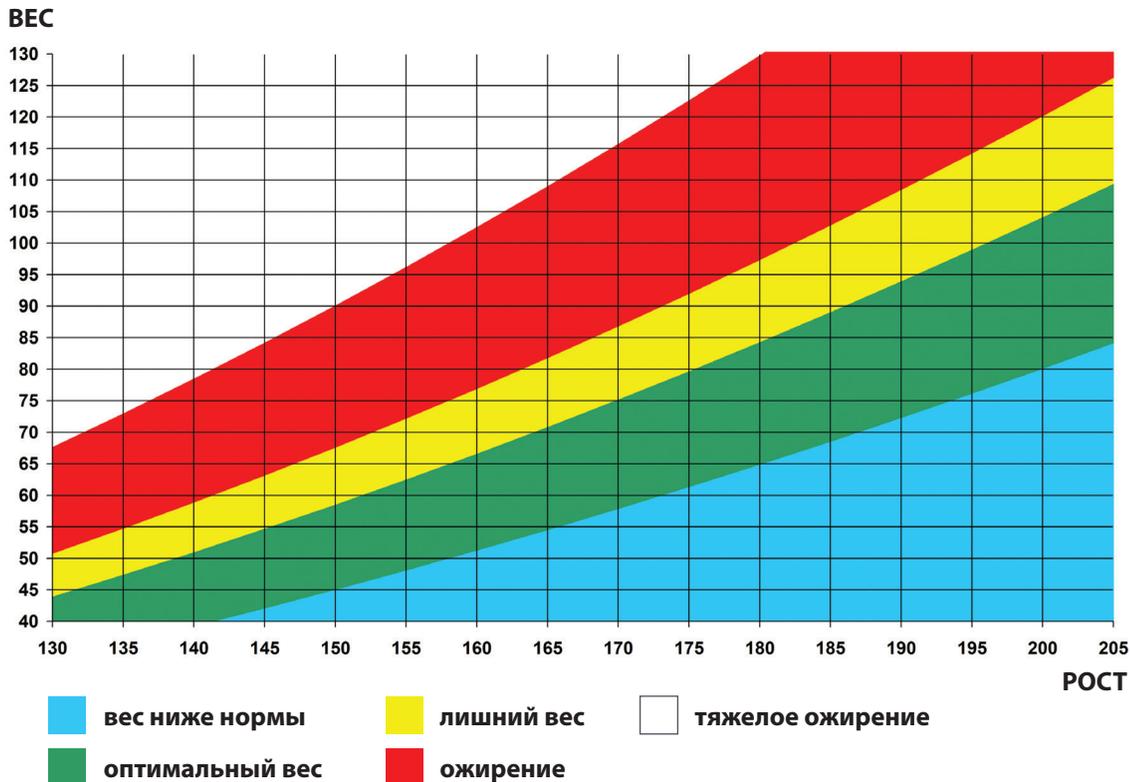


ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Например, показатель ИМТ у женщин ниже 18 говорит о недостаточном весе, выше 24 – об избыточном, значение ИМТ 30 и выше – об ожирении различной степени.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ (м)}^2}$$



ИМТ – один из важных параметров функциональной диагностики в ФЦ «Формула», записывайтесь к специалисту у администраторов рецепции. Узнавайте подробности по тел. +7 (3843) 60-07-07.

ОЛЬГА НАГЕЛЬ: инструктор по персональному тренингу

О себе: «Идея сделать карьеру тренера мне пришла в голову сразу после окончания пединститута. Я была в отличной физической форме, хорошо танцевала. Любила групповые программы, как воздух, – они завораживали меня, и это ощущение передавалось моим клиентам, которые приходили, чтобы насладиться атмосферой драйва! Сейчас наступил новый этап. Я – тренер, который помогает людям избавиться от болей в спине. Помогаю людям, которым нужны специальные упражнения, чтобы хорошо себя чувствовать».

О профессии: «Мир фитнеса заставляет людей соблюдать некие каноны и правила, чтобы визуально выглядеть хорошо. А что внутри? Может, что-то беспокоит, а ты продолжаешь делать то, что на данный момент тебе не подходит. Помочь клиенту разобраться в ощущениях, научить контролировать правильное выполнение упражнений – вот моя задача!»

О «Формуле»: «Моя личная формула – дерзай, меняйся и действуй! Только в таком коллективе и с такой атмосферой хочется дерзать, меняться и действовать!»

ОБУЧЕНИЕ:

- Dance Aerobic, Dance Step, 2006 г.
- Аква-аэробика. Аэробика. Силовая тренировка. Пилатес, 2007 г.
- МЮФФ ЛФК ЦСК Москва: сертификат специалистов индустрии фитнеса, 2008 г.
- Pilates training school 2009 г.
- Port de Bras 2010 г.
- Эффективные продажи персонального тренинга, 2010 г.
- Функциональный тренинг, 2010 г.
- Функциональный тренинг в бассейне, 2013 г.
- TRX петли, 2015 г.



Записывайтесь на персональные тренировки к Ольге Нагель у администраторов рецепции. Подробности по тел. +7 (3843) 60-07-07.



СОВЕТЫ ПО УХОДУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В любое время года необходимо очищать, увлажнять, питать и защищать кожу лица от воздействия внешней среды, учитывая тип кожи и возраст. С приходом летнего сезона меняется акцент по уходу за своей внешностью. Главные проблемы, которые ставит перед нами лето, – защита кожи от ультрафиолета и высоких температур. Безусловно, процесс загрязнения кожных покровов в теплое время становится более интенсивным.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Одной из самых востребованных эффективных процедур очищения является **чистка кожи лица (ультразвуковая, механическая) на профессиональной линии косметики Holyland (Израиль)**. Это комплексная процедура, которая длится 2 часа и позволяет очистить, выровнять и осветить кожу без механической травмы. Разработаны 2 варианта процедуры: «Для комбинированной и жирной» и «Для нормальной и сухой кожи лица».

RF-лифтинг – безопасная и безболезненная омолаживающая процедура, которую можно проводить уже при первых признаках увядания кожи.

Биоревитализация и мезотерапия гиалуроновой кислотой прекрасно омолаживают, увлажняют и восстанавливают структуру кожи.

Диспорт. Инъекции ботулотоксина быстро справляются с морщинами и повышенным потоотделением.

Летом хорошо проводить **любые виды омолаживающего ухода и массажа**. О необходимости использования кремов с УФ-фильтрами напоминать не приходится. Но лучше использовать средства легкой структуры, с комбинацией фильтра SPF 50 и эффектом легкого загара.

Все процедуры по уходу за кожей работают вместе, поэтому салонный уход должен поддерживаться правильным домашним. В результате суммарных действий мы получаем результат: здоровая кожа без морщин, четкий овал лица, приятный цвет! Мое кредо косметолога строится на принципах: работать эффективно и безопасно; следовать не моде, а потребностям организма; использовать все возможности; научить пациента ухаживать за своей кожей в любых условиях!

Рекомендации от нового косметолога SPA-салона Евгении Воробьевой.



Евгения ВОРОБЬЕВА,
 высшее медицинское образование.
 Специализация: врач дерматовенеролог.
 Дополнительное образование:
 дерматолог, косметолог. Опыт работы
 косметологом – около 10 лет.

Акция действует до 31.08.2017

ДИСПОРТ

70 р. за 1 единицу!

- избавление от морщин
- лечение гипергидроза (повышенной потливости)

Подробности у наших косметологов!

formula **SPA**

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



Подписывайтесь на нашу официальную страничку в инстаграм [@spa_salon_formula](https://www.instagram.com/spa_salon_formula)
Узнавайте первыми о наших событиях, новинках и акциях! #спасалонформула #спасалонформула

КОСМЕТИКА

На рецепции салона появилась органическая косметика двух российских торговых марок Mi&Ko и Levrana.

С ЛЮБОВЬЮ К ПРИРОДЕ

Mi&Ko производит натуральную косметику, натуральные стиральные порошки и другие экологичные товары для дома высокого качества. Вся продукция производится с огромной заботой, любовью и теплотой к людям и окружающей нас среде. Компания использует качественное натуральное сырье, проверенные временем технологии, уникальные, разработанные отечественными и зарубежными учеными рецептуры и формулы.

Levrana – это натуральная косметика по доступной цене для ежедневного использования. В производстве использованы исключительно натуральные ингредиенты: более 80 экстрактов растений и ягод, в том числе дикорастущих.



Ассортимент косметических средств очень широк и включает всевозможные продукты для лица, тела, рук, ног, волос, даже бытовую химию! В нашем салоне вы можете протестировать и выбрать необходимую косметику. Выбирайте натуральные и безопасные продукты для себя и своих близких!



**Обращайтесь к администраторам
SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!**

Татьяна Яковлева

Главный редактор «НОВО ТВ»

«Хочется жить!» – именно эта мысль не покидает вас после прохождения программы «Детокс»! Хочется жить! Хочется творить, любить, мечтать, летать... Словом, жить, не пропуская ни мгновения!

Программа «Детокс» – это не просто очищение тела, но и души, это своеобразный телесно-духовный катарсис! Программа «Детокс», состоящая из нескольких этапов (сауна, скраб на все тело, водорослевые обертывания и массаж, дренирующий, заставляющий лишнюю жидкость покидать ваше тело), – это настоящий ритуал возвращения замученного заботами и экологией городского жителя к себе! Все продукты, используемые в программе (скраб, крем), источают необыкновенный нежный аромат натуральных трав и специй (розмарин, лаванда), добавляя в процесс магию ароматерапии.

Отдельно хочется сказать про мастера Наталью Ромашову. Доброжелательная, располагающая к себе, хрупкая, но с удивительно сильными руками, не оставила без внимания ни одну мышцу, ни одну косточку на пальцах, словно волшебница как будто «перебрала все тело» заново и вдохнула в него если не новую жизнь, то уж новую энергию точно!

Я теперь знаю, как восстановить себя в условиях города быстро и профессионально. **Такую программу «Детокс» уж точно рекомендуют друзьям, и это лучший подарок по любому поводу!**



СИЛОВЫЕ УРОКИ

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.
Form up	урок средней интенсивности на все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса и улучшения формы ягодиц и бедер.
Стальной пресс. Упругие ягодицы	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины и пресса, а также улучшаются формы ягодиц и бедер.

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.
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 составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений.
SENSE	глобальная проработка мышц спины, пресса и ног. На занятиях даются рекомендации по питанию, в упражнениях используются элементы пилатеса, йоги, балета и дыхательных практик.

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.
Step	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.

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.

Мировая НОВИНКА!



Натуральный белок из семян подсолнечника
Содержит полезные аминокислоты

800 мл | 160 ккал | 120 р.

Рекомендован при нагрузках для поддержания
и роста мышечной массы

**СПРАШИВАЙТЕ
В ФИТНЕС-БАРЕ ФЦ «ФОРМУЛА»**



В меню фитнес-бара «Формула» нужные блюда найдет и взрослый атлет, и соблюдающая диету девушка, и совсем юный спортсмен. Разнообразие спортивного питания от лучших и проверенных производителей, горячие блюда, салаты (в том числе низкокалорийные), фруктовые десерты, смузи, свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА «ORGANIC ZONE»

На рецепции фитнес-клуба можно приобрести замечательную российскую косметику – натуральную и, главное, недорогую! «Organic Zone» – косметика, сочетающая в себе силу природных компонентов и передовые научные достижения. Содержит свыше 99% натуральных ингредиентов. В состав входят экстракты и травы, собранные в экологически чистых местах Приволжской лесостепи и Республики Крым. В ассортименте: кремы всех видов, шампуни, мыло, гели для душа, маски и пр. – в общем, все, что жизненно необходимо каждый день.

Вся косметика протестирована сотрудниками клуба – спрашивайте совета и обязательно попробуйте!

СПРАШИВАЙТЕ НА РЕЦЕПЦИИ ФИТНЕС-КЛУБА!



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Бражников Андрей – Ицюань, Тайчи.
Гарифуллина Полина – инструктор-универсал.
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»: №6 (105) – июль-август 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

*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		Pilates, Дина		
		Form up (9:30-11:00), Юля		Form up (9:30-11:00), Юля	Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто		Zumba, Роберто				
			Stretch, Дина		Zumba, Дина		
11:00			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.	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Step+Press, Вадим С.	Йога для начинающих (90 мин.), Ира	Аква tabs, Женя	Хатха йога (90 мин.), Вадим	
	Relax, Ира		Relax, Ира		Relax, Ира		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		Pilates, Ира		Pilates, Ира	Zumba, Роберто		
	Аэробокс, Роберто	Step, Дина	Функциональный тренинг, Роберто		Power training, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Роберто	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Step+Press, Вадим С.		
		Strip dance, Дина		deepWORK, Дина	Сайкл, Роберто		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Женя		Аква freestyle, Женя			
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			

Зал групповых программ (4 этаж), Зал групповых программ (3 этаж), Зал групповых программ (цокольный этаж), Бассейн (1 этаж)

**Коммерческая группа. Групповых занятий – 53, аква – 7.