



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.

Ноябрь в «Формуле» – самый волнительный месяц в году. Полным ходом идет подготовка ко Дню рождения клуба; активно обсуждаются костюмы, подарки, образы. Каждый раз нам очень хочется не только порадовать вас, наши дорогие члены клуба, но и сделать праздник очень ярким и зрелищным, что еще раз продемонстрирует, что наши сотрудники не только самые радушные и энергичные, но и очень креативные и талантливые!

Тема празднования 12-летия «Формулы» очень символична. Именно древние цивилизации майя, ацтеков и инков имели глубочайшие познания в астрономии, математике, медицине. А имя вождя Монтесумы с детства знакомо всем любителям приключений. То время окутано легендами и тайнами. А некоторые легенды (например, о золоте инков), до сих пор будоражат авантюрные умы. Известно также, что в культуре этих племен были особые требования к здоровью и красоте тела. Одна из важных примет цивилизации ацтеков – это повсеместное увлечение похожей на современный

баскетбол игрой в мяч. Как это все нам близко!

Название праздника «Абориген party» тоже выбрано не случайно – понятие «абориген» (в лучшем смысле этого слова, конечно) описывает как сотрудников клуба, так и завсегдатаев и всех тех, кто с нами уже много-много лет.

Хочу проанонсировать конкурс, который мы никогда не решались проводить ранее, но он так гармонично ложится на тематику нашего праздника, что мы решили рискнуть. И так, в рамках празднования 12-летия «Формулы» мы проведем конкурс на лучшую татуировку! Обладателей самых оригинальных тату ждут призы! А наградой каждому гостю мероприятия станет отличный праздник и общение в кругу друзей, коллег и единомышленников! Мы всех вас ждем 8 декабря в «Формуле»! Ждем нарядами, красивыми и подготовленными веселиться на полную!

*С пожеланием любви и добра,
управляющая клубом
Сальникова Татьяна.*

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



 Полным ходом идет **подготовка ко Дню рождения «Формулы»**. Для нас это действительно самый главный день в году, поэтому каждый раз мы стремимся радовать и удивлять наших членов клуба и их гостей. Шутка ли, за прошедшие годы мы ни разу не повторились, и на праздновании 12-летия готовы вас поразить идеями, форматом и антуражем мероприятия! Заинтригованы? **Приходите 8 декабря в 18:00!** Подробности у наших менеджеров!

 **Поздравляем участников и призеров «Crossfit-битвы»!** Впечатления победителей – на 4 странице.

Мужчины:**1 МЕСТО** Степанов Максим**2 МЕСТО** Дрожжин Артем**3 МЕСТО** Мешков Андрей**Женщины:**

Порфирьева Ольга

Тимофеева Екатерина

Андреева Екатерина

 **Поздравляем победителей состязания в бассейне «Самый стойкий».** Долше всех, стоя под водой, продержались: среди мужчин – **Ермаков Борис** с результатом 1 мин. 40 сек., среди женщин – **Черемисина Анастасия** с результатом 2 мин. 12 сек. Победители, по традиции, награждены – каждый получил две недели к своей клубной карте!

 **Ольга Сапунова** и **Вадим Сторожев** в конце октября прошли **обучение по своим фитнес-направлениям**. Подробнее о полученных знаниях и опыте они расскажут в следующем номере журнала.

 В преддверии новогодних праздников **в салоне действуют интересные предложения и специальные акции** – читайте подробности на 10 и 11 страницах.

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!

Поздравляем вас Днем народного единства!

В этот выходной день клуб работает с 9:00 до 22:00.



4 НОЯБРЯ ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:

10:00 Pilates, Дина

11:00 Zumba, Дина

12:00 Hot Iron I, Ира

13:00 Сайкл, Роберто

CROSSFIT-БИТВА: ИТОГИ И МНЕНИЯ

АНДРЕЙ ЖУРАВЛЕВ, тренер:

«Кроссфит – это набирающее популярность направление тренировок по всему миру. Основным принципом является максимальная работоспособность за меньшее время. Планируя «Кроссфит-битву» в «Формуле», мы хотели проверить уровень физического развития наших клиентов и популяризировать новое направление.

Комплекс упражнений был подобран таким образом, чтобы максимально задействовать все тело в работе. Хочу выразить всем участникам благодарность за участие. Поздравить всех призеров и победителей с их высокими результатами!»



СТЕПАНОВ МАКСИМ, победитель:

«ФЦ «Формула» отличается регулярным проведением подобных интересных и увлекательных состязаний, и я не в первый раз принимаю в них участие. На этот раз мое выступление оказалось более успешным. С учетом уровня участников, было нелегко, приходилось прилагать максимальные усилия для достижения лучшего результата. Результат моих занятий стал виден именно после персональных тренировок. Пользуясь случаем, хочется отметить высокий профессиональный уровень инструкторов ФЦ «Формула», которые всегда готовы дать нужные рекомендации и подобрать подходящую программу. Хочу пожелать каждому добиваться поставленных целей. И пусть удача будет на вашей стороне!»

ПОРФИРЬЕВА ОЛЬГА, победитель:

«Я участвовала в состязании ФЦ «Формула» впервые, надеюсь, не пропущу больше ни одного соревнования! Мне, по большому счету, сложно морально кому-либо уступить. После команды «старт» у меня будто отключаются все чувства, и я выкладываю себя по полной, независимо от сложности упражнений. Видимо, помогает спортивный опыт – физическую подготовку я приобрела еще с 12 лет, когда очень серьезно занималась плаванием, в этом мне помогали мой тренер и отец. В настоящее время я иногда тренируюсь самостоятельно в тренажерном зале, но большей частью обращаюсь к инструкторам, так как для правильного выполнения упражнений и распределения нагрузок необходимо консультироваться с тренером. Будущим участникам я желаю лучших результатов и призовых мест!» 



8 ДЕКАБРЯ 18:00

АБОРИГЕН PARTY

ЗАПУСКАЕМ НОВЫЙ
КАЛЕНДАРЬ МАЙЯ
НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД!

ПРИВЛЕКАЕМ ЗОЛОТО
ИНКОВ В НАШИ КОШЕЛЬКИ!

ОТПУСКАЕМ НЕПРИЯТНОСТИ
В МАГИЧЕСКИХ
ТАНЦАХ АЦТЕКОВ!



В ПРОГРАММЕ:
КОНКУРС ТАТУ, ГАДАНИЯ,
ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФОТО,
ДИСКОТЕКА

БОГИ БУДУТ БЛАГОСКЛОННЫ
ВСЬ СЛЕДУЮЩИЙ ГОД
КО ВСЕМ, ПРИШЕДШИМ:

- В УКРАШЕНИЯХ И ОДЕЖДЕ
В СТИЛЕ МАЙЯ, АЦТЕКОВ, ИНКОВ;
- С ТАТУ ИЛИ В ОДЕЖДЕ С ТАТУ;
- В ОБУВИ НА ПЛОСКОЙ ПОДОШВЕ.



#12ЛЕТФОРМУЛА

СПРАШИВАЙТЕ БИЛЕТЫ У МЕНЕДЖЕРОВ И УЗНАВАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ ПО Т. (3843) 60-07-07

ИЗ КИТАЯ – С НОВЫМИ ЗНАНИЯМИ!

Андрей Бражников, инструктор по Ицюань и Тайчи, рассказывает о своей поездке в Поднебесную...

? Андрей, как часто вы посещаете Китай с целью обучения?

Каждый год – для повышения квалификации, получения новых знаний и опыта, чтобы потом делиться со своими учениками.

? Обучение – процесс бесконечный, но все-таки люди ставят для себя цели, например, достижение каких-то результатов или званий. Какая цель у вас?

На данный момент у меня высшее, так сказать, звание. Я являюсь личным учеником Мастера. В 2013 году я прошел традиционную церемонию принятия в Ученики – «Байши». За пределами Китая такой чести удостоились не более 5 человек. Это означает, что я являюсь официальным продолжателем традиции Школы в четвертом поколении, так как эти знания у китайцев передаются через поколения, от Учителя к Ученику. Таким образом, я был включен в эту линию передачи знаний.

? Как строится ваше обучение?

Обучение состоит из ежедневных 6-ти часовых тренировок: 3 часа утром и 3 часа вечером. Наша школа

Ицюань, что можно перевести как «Школа Ума», «Школа Сознания», «Намерения», как видно из названия, делает главный акцент на тренировке Мысли, Намерения. Мысль всегда идет прежде физического движения. Сначала рождается намерение, затем оно проявляется в движении. Поэтому мы много времени уделяем практике неподвижного стояния. У нас это называется «Стояние Столбом», можно назвать и «Медитация стоя». В этот раз я установил личный рекорд такого стояния – 3,5 часа. Чтобы понять, что это такое, попробуйте простоять хотя бы 10 минут. В результате такого стояния укрепляется тело изнутри, тренируются капилляры, сухожилия, связки, обновляются клетки организма, кроме этого тренируется мысль, укрепляются воля и намерение. Тренировка носит «внутренний характер» и преследует три цели: оздоровление, совершенствование, развитие внутренней силы. Общение с Учителем помогает понять некоторые важные аспекты в практике, исправить ошибки или просто услышать нечто из «мудрости жизни».



Ученик Андрей Бражников, Мастер Цуй Жуйбинь, Колокольцева Ульяна.

? Что могут дать занятия Ицюань обычному человеку – посетителю фитнес-клуба?

Наше тело имеет около 150 млрд капилляров, они связывают артерии и вены, в них происходят важные для организма процессы, они доставляют питание к клеткам организма. В Ицюань мы тренируем капилляры. Когда расслабление достигает высшей точки, мышцы расслабляются и капилля-

ры получают дополнительное питание. Таким образом, появляется сила, которая не зависит от мышц. В Китае эту силу раньше называли «энергия Ци», в Индии – «Прана», в Японии – «Ки». В Ицюань мы называем это «природной силой». Когда эта сила находится на нужном уровне и в гармонии, человек здоров, полон энергии. Когда этой силы недостаточно, то какие бы вы усилия не проявляли, нужного результата не будет и болезни неизбежны – физического или психического плана. Ицюань – это система, позволяющая прийти к гармоничному внутреннему состоянию, избавиться от болезней и развить внутреннюю силу, которую потом можно использовать в повседневных делах – в бизнесе, политике, боевых искусствах, спорте и пр. Жду вас на своих занятиях! 



В 2013 году Андрей Бражников прошел традиционную церемонию принятия в Ученики – «Байши».



Персональные
тренировки

на Power Plate
Тренироваться и...

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ



ЛУЧШЕ!

успевать

ВЫГЛЯДЕТЬ

достигать

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

ИЗ ИТАЛИИ – С ЛЮБОВЬЮ К ВАШИМ ВОЛОСАМ!

В октябре в нашем салоне появилась новинка – уникальная краска для волос премиум-класса Davines.

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, с одной стороны, в полной мере реализовать свой творческий замысел, с другой – сохранить здоровье волос.

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

- Кремообразная текстура краски для волос 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 будет выглядеть натурально.
- Цвет долго сохраняет свою яркость и 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. 

Внимание!

Новинка месяца!

краска для волос
davines
SUSTAINABLE BEAUTY



**Скидка
-20%**
на первое
окрашивание!

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



Davines – это:

- профессиональная косметика для волос премиум-класса из Италии;
- научный подход к созданию новых продуктов и использование натуральных экологически чистых компонентов;
- символ изысканного стиля, подчеркивающий вашу неповторимость!

МОДНЫЙ МАНИКЮР С ЗЕРКАЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ

Новинка индустрии как никогда актуальна в период новогодних корпоративов и вечеринок!

Сделать шикарный маникюр с зеркальным блеском поможет втирка для ногтей – зеркальная пудра. Этот материал обретает все большую популярность! Помимо зеркального эффекта, можно создать на ногтях голографические переливы, идеальный перламутр, как будто они покрыты жемчугом и пр. Оттенки пигмента так-

же могут быть разными: чаще всего это серебро и золото, а также оттенки-хамелеоны, играющие на ногтях разными тонами синего, зеленого, фиолетового и розового.

Для создания идеального образа пройдите любую процедуру маникюра по вашему вкусу: классический, аппаратный, японский или SPA-маникюр.



Далее с мастером выбирайте гель-лак или шеллак для базового покрытия. При создании классического зеркального маникюра это глубокий черный. Он является наилучшим фоном для блестящего покрытия. Современный тренд в нейл-дизайне – абсолютный креатив и отсутствие стереотипов! Модно: каждый пальчик вашей руки сделать отдельным цветом, или выделить цветом только один или два ногтя. Главное – фантазия клиента и вкус мастера маникюра. Шикарных вам новогодних образов! 

Записывайтесь к мастерам маникюра и педикюра заранее у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

СЕРТИФИКАТ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!

Новый год уже совсем скоро! SPA-салон предлагает вам лучший подарок – сертификат на услуги красоты и здоровья. Ваших любимых и близких ждет незабываемое путешествие в мир неги, блаженства, удивительных ароматов и атмосферы гармонии и красоты.

Администраторы рецепции помогут выбрать то, что нужно именно вам и вашим близким. Предлагаем вашему вниманию описание самых роскошных и популярных SPA-программ.

- **Программа «Розовая симфония»**

Погружение в мир роз! Волнующий аромат, нежность розового масла, мягкий пилинг и увлажняющая маска с экстрактом из этих королевских цветов!

- **Эксклюзивная программа «Горячий шоколад»**

Кто может устоять перед этим сладким и нежным ароматом из самого сердца какао бобов? Нежный пилинг и приятный массаж сделают вашу кожу по-настоящему восхитительной!

- **Программа «Секрет Клеопатры»**, в основе которой – йогуртовое обертывание по рецепту легендарной царицы.

- **Программа «Персиковая кожа»** – эффективная комплексная процедура для очищения тела с применением кедровой бочки и массажа с увлажнением.

- **SPA-программа в Русской бане** с березовым или пихтовым веником – лучший способ восстановить силы душевное равновесие!

- **SPA-маникюр и SPA-педикюр** – красота, оздоровление и приятные эмоции!

- **SPA-уход у косметолога** – лучший способ подготовиться к новогодним праздникам! 🎁

ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ

formula SPA

Внимание!

УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ!
Приобретать SPA-подарки
заранее очень выгодно!
В ноябре СКИДКА на новогодние*
сертификаты –15%!



Formula SPA

Внимание!

*Миллинги
по суперцене!*

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



Стоимость одной
процедуры:

2 500 р.
всего **1 400 р.**

- тыквенный
- молочный
- осветляющий

Предложение
действует
до 30 ноября 2016!

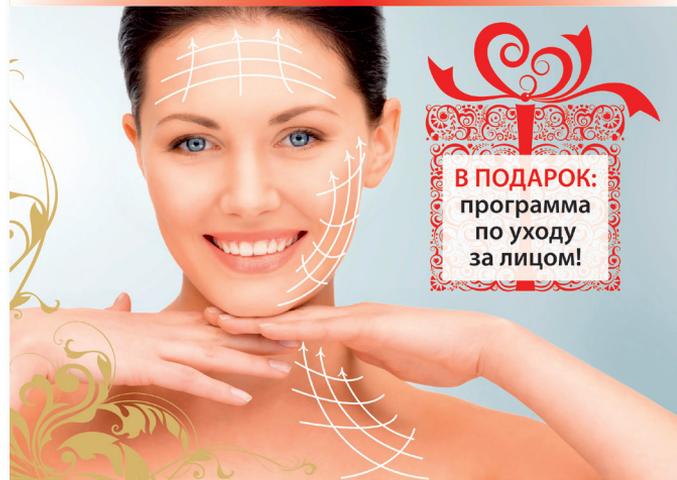
Formula SPA

Внимание!

*Специальное
предложение!*

Пройдите процедуру **по контурной пластике**
у наших косметологов и получите **ПОДАРОК!**

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



В ПОДАРОК:
программа
по уходу
за лицом!

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 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.
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.

РАСТЯЖКА

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

Все посетители тренажерных залов знают о пользе растяжки, но выполняют ее единицы! Давайте еще раз вспомним обо всех полезных эффектах стретчинга, и возможно, вы все же начнете регулярно включать его в свои тренировочные дни.

Итак, **упражнения на гибкость:**

- увеличивают доступную амплитуду движения тела в суставах;
- улучшают технику выполнения других упражнений;
- нормализуют осанку;
- снимают стресс и напряжение;
- помогают сократить болевые ощущения после тренировки.

Конечно, все это справедливо лишь в случае правильно подобранных и правильно выполняемых упражнений (как, впрочем, и в тренировке других физических качеств – силы, выносливости или скорости).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

1. Растягивать мышцы следует до возникновения легкой болезненности, сильная резкая боль – повод немедленно ослабить натяжение или даже прекратить занятие.

2. Увлечаться растяжкой тоже не стоит – чрезмерная гибкость может привести к гипермобильности суставов, вывихам и другим травмам. С особой осторожностью следует растягивать мышцы вдоль позвоночника, особенно в области шеи. Лучше этим вообще не заниматься, т.к. велик риск возникновения нестабильностей.

3. Если вы занимаетесь силовыми тренировками, выполнять упражнения на растяжку стоит в конце, в качестве заминки. Растяжка перед силовой тренировкой оправдана в том случае, если плохая подвижность в суставе мешает правильному выполнению упражнения (например, растяжка задней поверхности бедра перед выполнением приседаний и становых тяг).

4. Время выполнения одного подхода растягивания – 30 секунд; выполняется 2-4 подхода одного упражнения или 2-3 разных упражнения на одну группу мышц (по одному подходу каждое).

5. Избегайте резких движений с размахом; самый безопасный способ растяжения мышцы – делать это лишь за счет напряжения собственных мышц, без внешнего воздействия.



6. Выполнять упражнения на гибкость нужно регулярно, в идеале – ежедневно. 

**Занимайтесь с умом и
будьте здоровы!**

**Записывайтесь на персональные
тренировки к Евгении Курковой
у администраторов рецепции!**

ИМБИРЬ – ЛУЧШАЯ ВОСТОЧНАЯ ПРЯНОСТЬ ДЛЯ СИБИРСКОЙ ЗИМЫ!

Имбирь – уникальное растение, обладающее множеством удивительных свойств. В Китае его жевали, чтобы избавиться от морской болезни, а в Древней Греции с его помощью справлялись с последствиями пиршеств. Сегодня в нашем сибирском зимнем рационе корень имбиря стал практически незаменимым!

Мы используем его лечебные свойства при простудных заболеваниях и гриппе; добавляем в качестве пряности в пищу, что оказывает благоприятное воздействие на систему пищеварения. Имбирь восстанавливает силы, бодрит, а еще он хорошо прогревает тело и оказывает помощь в похудении!

Оцените полезные ароматные напитки и мед с имбирем от нашего фитнес-бара!

- Чай с имбирем.
- Мед с имбирем и лимоном.
- Свежевыжатые соки:
 - апельсин-имбирь;
 - яблоко-имбирь. 

**Желаем вам сибирского здоровья!
Заказывайте вкусные и полезные напитки
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	Хатха йога (90 мин.), Ира	<i>Pilates, Дина</i>	Функциональный тренинг, Юля	<i>Pilates, Дина</i>		
	Body Up, Юля		Pop Up, Юля	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля	<i>Белояр (90 мин.), Галина</i>	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля	«Здоровая спина» (30 мин.), Юля	<i>Белояр (90 мин.), Галина</i>	<i>Ицюань, Андрей</i>	
					Zumba, Дина		
10:30				<i>Белояр (90 мин.), Галина</i>			
11:00			<i>Ицюань, Андрей</i>			<i>Тайчи, Андрей</i>	
			<i>Аква tabs, Вадим С.</i>				
	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, 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 д/нач. (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>	Dance Studio, Юля	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Функциональный тренинг, Юля	Power training, Вадим С.		
19:00	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	Антистресс стретчинг, Юля	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	Антистресс стретчинг, Юля	<i>Step+Press, Вадим С.</i>		
		Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
	Hot Iron 1, 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	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>						
20:00	Восточные танцы, Дина	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		
		Stretch, Дина		Stretch, Дина			

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