|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОПИСАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | * **ЯГОДИЦЫ+ПРЕСС (BUMS+TABS) 55 мин**   *силовая тренировка, направленная на проработку ягодичных мышц в первой части занятия и мышц брюшного пресса во второй*   * **ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ** (**PROBLEM ZONE)**   **55 мин**  *тренировка смешанного формата, направленная на укрепление мышц проблемных зон: брюшной пресс, ноги, верхняя часть тела*   * **ЯГОДИЦЫ ИНТЕНСИВ** (**BOOTY SHAPE)**   **55 мин**  *специализированная силовая тренировка, направленная на развитие мышц ягодиц, ног, спины, а также мышц брюшного пресса*   * **АКТИВ БОДИ (ACTIVE BODY) 55 мин**   *тренировка смешанного формата, направленная на укрепление основных групп мышц. Интенсивная кардио- и аэробная нагрузка способствует снижению веса*   * **КЕТТЛЕР ЗОНА (KETTLER ZONE) 55 мин**   *занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка смешанного формата. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения, которые одновременно помогают укрепить организм, увеличить выносливость, гибкость и обрести красивую спортивную форму тела*   * **СТЭП ЭНД ШЕЙП 55 мин**   *комплекс несложных физических упражнений с использованием степ-платформы. Подходит для быстрого похудения, укрепления мышечной ткани и создания идеальных ножек и ягодиц.* *Программа направленна на восстановление и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем*   * **ПИЛАТЕС 55 мин**   *комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Тренировки по этой программе укрепляют глубокие мышцы всего тела, способствуют вытяжению позвоночника, развивают гибкость и контроль над телом*   * \***ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (**\***INTERVAL TRAINING) 55 мин**   *смешанный формат тренировки. Занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка с чередованием упражнений высокой и низкой нагрузки с применением интервалов между ними. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения, которые одновременно помогают укрепить организм, увеличить выносливость*   * **СНИЖЕНИЕ ВЕСА 55 мин**   *занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка смешанного формата. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения направленные на интенсивное снижение массы тела*  **АНГЛИЙСКИЙ С ДЕТСТВА**   * **Языковой будильник (4-7 лет, группа 6-10 чел.)**   *Дошкольники прекрасно справляются с изучением новых слов и простых английских фраз, особенно, если они узнают их через игру. Детские стишки, песни, танцы, произведения искусства — это их стихия*   * **Запускаем ракету (7-9 лет, группа 6-10 чел.)**   *Увлекательные занятия по страноведению в игровой форме с погружением в англоязычную среду. В это время ум ребенка чрезвычайно развивается, уровень жизненной энергии высок, а отношения со сверстниками сильные. Такие условия способствуют в приобретении знаний и принятии новых задач*  **КРАСКИ ЖИЗНИ**  **Занятия направлены на формирование:**   * *эстетического вкуса, воображения и фантазии* * *представления о цвете, форме, величине, пропорциях, композиции*   **КИНО**  *Это учебный центр для тех, кто любит кино и хочет поближе познакомиться с его волшебным миро* | **БОНУСНАЯ ПРОГРАММА**  **СКИДКИ НА ПОКУПКУ АБОНЕМЕНТОВ**  **УРОВЕНЬ БРОНЗА:**  **5%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 50 до 139 руб. или посетить клуб от 7 до 22 раз*  **УРОВЕНЬ СЕРЕБРО**:  **10%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 140 до 239 руб. или посетить клуб от 23 до 38 раз*  **УРОВЕНЬ ЗОЛОТО**:  **15%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 240 до 289 руб. или посетить клуб от 39 до 47 раз*  **УРОВЕНЬVIP:**  **20%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 290 руб. или посетить клуб от 48 раз*  **5 БОНУСНЫХ БАЛЛОВ = 1 БЕСЛПАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ КЛУБА**  Посещение клуба по рекомендации друга – **1 балл**  Рекомендация клуба другу – **1 балл**  При приобретении абонемента на текущий месяц (в котором был/будет день рождения) – **1 балл**  Положительный отзыв о клубе/инструкторах – **1 балл**  Заполнение бланка рекомендаций – **1 балл**  **ПРЕЙСКУРАНТ**  **ТЕСТ-ДРАЙВ - 19 руб.**  *10 посещений клуба длительностью не более 60 минут вне зависимости от выбора зоны посещения в течении 10 календарных дней*  **РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ**  *Кеттлер (индивидуальное занятие с тренером) –* **8 руб.**  *Кеттлер (занятие с тренером в группе) –* **8 руб.**  *Фитнес (согласно расписанию) –* **7 руб.**  **\*КЕТТЛЕР СНИЖЕНИЕ ВЕСА (группа)** 8/10/12 посещений  *с 10 00 до 12 30* *–* **65 руб. / 80 руб. / 90 руб.**  *с 16 00 до 21 00 –* **75 руб. / 90 руб. / 110 руб.**  **\*КЕТТЛЕР тренировка в малой группе**  8/10/12 посещений  *с 10 00 до 12 30* *–* **60 руб. / 75 руб. / 85 руб.**  *с 16 00 до 21 00 –* **65 руб. / 80 руб. / 95 руб.**  **\*ФИТНЕС (группа)** 8/10/12 посещений  *с 10 00 до 21 00* *–* **38 руб. / 60 руб. / 72 руб.**  **\*по предварительной записи**  **МИКС КЕТТЛЕР+ФИТНЕС** 8/10/12 посещений  **\*\*** *с 10 00 до 12 00 –* **64 руб. / 79 руб. / 94 руб.**  **\*\*** *с 16 00 до 21 00 –* **68 руб. / 84 руб. / 100 руб.**  **\*\*** *с 10 00 до 21 00 –* **66 руб. / 82 руб. / 98 руб.**  **\*\*кроме групп снижение веса**  **КЕТТЛЕР ПРОФИ** 8/10/12 посещений  **(самостоятельно в присутствии дежурного инструктора)**  *Посещение тренажерного зала с 14 00 до 16 00 –* **55 руб. / 65 руб. / 75 руб.**  **БИЗНЕС-ЧАС** 8/10/12 посещений  *Посещение тренажерного зала с 12 00 до 14 00 –* **50 руб. / 55 руб. / 60 руб.**  **БЭБИ КЛАБ**  *Кино**–* **4 руб.**  *Краски детям, английский с детства**–* **5 руб.**  **Порядок предоставления СКИДОК**  **Студенческая при предоставлении студенческого билета — 5%**  **Рекламная при предоставлении купона — 10%** | **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**  Групповые занятия проводятся по расписанию. Посещение занятий помеченных знаком «\*» осуществляется по предварительной записи.  Посещение тренировочной зоны клуба: холл, раздевальные комнаты, тренажерный зал (KETTLER ZONE), залы фитнеса (FITNESS ZONE) разрешается только в сменной обуви. Сменить обувь необходимо в специально оборудованной зоне клуба (ресепшн).  Зоны тренажерного зала и зала групповых программ прекращают работу с Клиентами за 10 минут до закрытия Клуба. Зона раздевальных комнат прекращает работу за 5 минут до закрытия клуба. Покидать помещение Клиентам Клуба следует не позднее времени его закрытия.  Клиент обязан соблюдать правила общей и личной гигиены.  Клиент Клуба обязан соблюдать правила общественного порядка, уважительно относиться к другим посетителям и персоналу Клуба, соблюдать чистоту, не создавать своими действиями неудобств другим посетителям.  Клиенты несут материальную ответственность за порчу оборудования. Перед началом тренировок Клиент обязан ознакомиться с Инструкцией по технике безопасности.  **Клиентам ЗАПРЕЩЕНО:**  *1) резервировать места в залах групповых занятий.*  *2) выносить инвентарь и оборудование из залов.*  *3) посещать групповые занятия детям до 16 лет (возможно посещение с 14 лет взрослых групповых занятий по расписанию.*  *4) пользоваться мобильным телефоном во время занятий.*  *После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в исправном состоянии в отведенные для этого места.*  **Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес-клубе «ENSACLUB»!** | |
| **ОПИСАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | * **ЯГОДИЦЫ+ПРЕСС (BUMS+TABS) 55 мин**   *силовая тренировка, направленная на проработку ягодичных мышц в первой части занятия и мышц брюшного пресса во второй*   * **ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ** (**PROBLEM ZONE)**   **55 мин**  *тренировка смешанного формата, направленная на укрепление мышц проблемных зон: брюшной пресс, ноги, верхняя часть тела*   * **ЯГОДИЦЫ ИНТЕНСИВ** (**BOOTY SHAPE)**   **55 мин**  *специализированная силовая тренировка, направленная на развитие мышц ягодиц, ног, спины, а также мышц брюшного пресса*   * **АКТИВ БОДИ (ACTIVE BODY) 55 мин**   *тренировка смешанного формата, направленная на укрепление основных групп мышц. Интенсивная кардио- и аэробная нагрузка способствует снижению веса*   * **КЕТТЛЕР ЗОНА (KETTLER ZONE) 55 мин**   *занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка смешанного формата. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения, которые одновременно помогают укрепить организм, увеличить выносливость, гибкость и обрести красивую спортивную форму тела*   * **СТЭП ЭНД ШЕЙП 55 мин**   *комплекс несложных физических упражнений с использованием степ-платформы. Подходит для быстрого похудения, укрепления мышечной ткани и создания идеальных ножек и ягодиц.* *Программа направленна на восстановление и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем*   * **ПИЛАТЕС 55 мин**   *комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Тренировки по этой программе укрепляют глубокие мышцы всего тела, способствуют вытяжению позвоночника, развивают гибкость и контроль над телом*   * \***ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (**\***INTERVAL TRAINING) 55 мин**   *смешанный формат тренировки. Занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка с чередованием упражнений высокой и низкой нагрузки с применением интервалов между ними. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения, которые одновременно помогают укрепить организм, увеличить выносливость*   * **СНИЖЕНИЕ ВЕСА 55 мин**   *занятия проходят в KETTLER ZONE (зона тренажерного зала). Комплексная тренировка смешанного формата. В процессе занятий применяются кардио и силовые упражнения направленные на интенсивное снижение массы тела*  **АНГЛИЙСКИЙ С ДЕТСТВА**   * **Языковой будильник (4-7 лет, группа 6-10 чел.)**   *Дошкольники прекрасно справляются с изучением новых слов и простых английских фраз, особенно, если они узнают их через игру. Детские стишки, песни, танцы, произведения искусства — это их стихия*   * **Запускаем ракету (7-9 лет, группа 6-10 чел.)**   *Увлекательные занятия по страноведению в игровой форме с погружением в англоязычную среду. В это время ум ребенка чрезвычайно развивается, уровень жизненной энергии высок, а отношения со сверстниками сильные. Такие условия способствуют в приобретении знаний и принятии новых задач*  **КРАСКИ ЖИЗНИ**  **Занятия направлены на формирование:**   * *эстетического вкуса, воображения и фантазии* * *представления о цвете, форме, величине, пропорциях, композиции*   **КИНО**  *Это учебный центр для тех, кто любит кино и хочет поближе познакомиться с его волшебным миро* | **БОНУСНАЯ ПРОГРАММА**  **СКИДКИ НА ПОКУПКУ АБОНЕМЕНТОВ**  **УРОВЕНЬ БРОНЗА:**  **5%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 50 до 139 руб. или посетить клуб от 7 до 22 раз*  **УРОВЕНЬ СЕРЕБРО**:  **10%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 140 до 239 руб. или посетить клуб от 23 до 38 раз*  **УРОВЕНЬ ЗОЛОТО**:  **15%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 240 до 289 руб. или посетить клуб от 39 до 47 раз*  **УРОВЕНЬVIP:**  **20%** - *необходимо совершить покупки в клубе на сумму от 290 руб. или посетить клуб от 48 раз*  **5 БОНУСНЫХ БАЛЛОВ = 1 БЕСЛПАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ КЛУБА**  Посещение клуба по рекомендации друга – **1 балл**  Рекомендация клуба другу – **1 балл**  При приобретении абонемента на текущий месяц (в котором был/будет день рождения) – **1 балл**  Положительный отзыв о клубе/инструкторах – **1 балл**  Заполнение бланка рекомендаций – **1 балл**  **ПРЕЙСКУРАНТ**  **ТЕСТ-ДРАЙВ - 19 руб.**  *10 посещений клуба длительностью не более 60 минут вне зависимости от выбора зоны посещения в течении 10 календарных дней*  **РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ**  *Кеттлер (индивидуальное занятие с тренером) –* **8 руб.**  *Кеттлер (занятие с тренером в группе) –* **8 руб.**  *Фитнес (согласно расписанию) –* **7 руб.**  **\*КЕТТЛЕР СНИЖЕНИЕ ВЕСА (группа)** 8/10/12 посещений  *с 10 00 до 12 30* *–* **65 руб. / 80 руб. / 90 руб.**  *с 16 00 до 21 00 –* **75 руб. / 90 руб. / 110 руб.**  **\*КЕТТЛЕР тренировка в малой группе**  8/10/12 посещений  *с 10 00 до 12 30* *–* **60 руб. / 75 руб. / 85 руб.**  *с 16 00 до 21 00 –* **65 руб. / 80 руб. / 95 руб.**  **\*ФИТНЕС (группа)** 8/10/12 посещений  *с 10 00 до 21 00* *–* **38 руб. / 60 руб. / 72 руб.**  **\*по предварительной записи**  **МИКС КЕТТЛЕР+ФИТНЕС** 8/10/12 посещений  **\*\*** *с 10 00 до 12 00 –* **64 руб. / 79 руб. / 94 руб.**  **\*\*** *с 16 00 до 21 00 –* **68 руб. / 84 руб. / 100 руб.**  **\*\*** *с 10 00 до 21 00 –* **66 руб. / 82 руб. / 98 руб.**  **\*\*кроме групп снижение веса**  **КЕТТЛЕР ПРОФИ** 8/10/12 посещений  **(самостоятельно в присутствии дежурного инструктора)**  *Посещение тренажерного зала с 14 00 до 16 00 –* **55 руб. / 65 руб. / 75 руб.**  **БИЗНЕС-ЧАС** 8/10/12 посещений  *Посещение тренажерного зала с 12 00 до 14 00 –* **50 руб. / 55 руб. / 60 руб.**  **БЭБИ КЛАБ**  *Кино**–* **4 руб.**  *Краски детям, английский с детства**–* **5 руб.**  **Порядок предоставления СКИДОК**  **Студенческая при предоставлении студенческого билета — 5%**  **Рекламная при предоставлении купона — 10%** | **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**  Групповые занятия проводятся по расписанию. Посещение занятий помеченных знаком «\*» осуществляется по предварительной записи.  Посещение тренировочной зоны клуба: холл, раздевальные комнаты, тренажерный зал (KETTLER ZONE), залы фитнеса (FITNESS ZONE) разрешается только в сменной обуви. Сменить обувь необходимо в специально оборудованной зоне клуба (ресепшн).  Зоны тренажерного зала и зала групповых программ прекращают работу с Клиентами за 10 минут до закрытия Клуба. Зона раздевальных комнат прекращает работу за 5 минут до закрытия клуба. Покидать помещение Клиентам Клуба следует не позднее времени его закрытия.  Клиент обязан соблюдать правила общей и личной гигиены.  Клиент Клуба обязан соблюдать правила общественного порядка, уважительно относиться к другим посетителям и персоналу Клуба, соблюдать чистоту, не создавать своими действиями неудобств другим посетителям.  Клиенты несут материальную ответственность за порчу оборудования. Перед началом тренировок Клиент обязан ознакомиться с Инструкцией по технике безопасности.  **Клиентам ЗАПРЕЩЕНО:**  *1) резервировать места в залах групповых занятий.*  *2) выносить инвентарь и оборудование из залов.*  *3) посещать групповые занятия детям до 16 лет (возможно посещение с 14 лет взрослых групповых занятий по расписанию.*  *4) пользоваться мобильным телефоном во время занятий.*  *После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в исправном состоянии в отведенные для этого места.*  **Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес-клубе «ENSACLUB»!** | |