|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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»!** |

 |