

Фитнес клуб



Ждем Вас по адресу:
ул. Тюляева 2/1 (дом Девелопмент-Юг)
тел. 278-25-77

www.salon-irida.ru

Присоединяйтесь к нам в
Instagram: Salon_Irida

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
9.00						
9.30		Pilates нач. Алла		Pilates нач. Алла		
10.00	Body flex Галина		Body flex Галина		Body flex Галина	
10.30		Interval class (90мин) Наташа		Interval class (90мин) Наташа		
11.00						Step Наташа
12.00						BS Наташа
13.00						Стретчинг Алла
18.00	Interval class Наташа	Step Наташа		Step Наташа		
19.00	BS Наташа	BS Наташа	Зумба Наташа	ABL Наташа	Зумба Наташа	
20.00	Pilates Катя	Стретчинг Алла	Pilates Катя	Стретчинг Алла		

Описание групповых программ

Interval Class (60 мин)- чередование кардио-нагрузки и силовых упражнений. В качестве кардио-нагрузки использована классическая аэробика или степ-аэробика.

СТЕП (60 мин)- тренировка с использованием степ платформы и связок на ней, состоящих из строгой последовательности шагов. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

BS (60 мин) - это разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность. В тренировках используются гантели, бодибары, степ-платформы, резиновые амортизаторы.

ABL(60 мин)-силовой класс, направленный на проработку ног, пресса и ягодич, в котором задействуется дополнительное оборудование.

Body-flex(60 мин)- это комплекс упражнений, направленный на уменьшение объемов в области талии, бедер, живота, включающая в себя комплекс упражнений на различные группы мышц.

Зумба(60 мин) – эффективная и зажигательная фитнес-программа. Она сочетает в себе элементы силовой, аэробной и интервальной тренировок, дает нагрузку на все группы мышц.

Pilates (60 мин) - Система упражнений, направленная на укрепление большого количества глубоких мышц, минимизирующая нагрузку на позвоночник.

Hip Hop (60 мин) – это танец, выражающий свободу, силу и независимость человеческого духа.

Стретчинг(60 мин) – ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности суставов.

Абонементы

Аэробный зал		Тренажерный зал	
8 занятий (1 месяц)			
Утро	Вечер	Утро	Вечер
1400р.	1700р.	1200р.	1500р.
12 занятий (1 месяц)			
Утро	Вечер	Утро	Вечер
1700р.	2300р.	1700р.	2300р.

«Неограниченный» (1 месяц) **2700 р.**
«Неограниченный» (3 месяца) **6900 р.**
«Неограниченный» (6 месяцев) **12000 р.**

«Вездеход» (1 месяц) **3200 р.**
«Вездеход» (3 месяца) **8100 р.**
«Вездеход» (6 месяцев) **14400 р.**

Разовая тренировка(60 мин.) **250 р.**
Разовая тренировка(90 мин.) **320 р.**
Персональная тренировка **550 р.**
Сплит тренировка(2 чел.) **800 р.**

Абонементы на персональные тренировки

5 персон. тренировок **2500 р.**
10 персон. тренировок **4500 р.**
5 персон. (сплит) тренировок **3500 р.**
10 персон. (сплит) тренировок **7000 р.**