



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ФЕНИКС СПОРТ»

450006 Республика Башкортостан г. Уфа ул. Ибрагимова д.88
ИНН 0278908204 КПП 027801001 ОГРН 1150280051591
Р/сч 40702810006000014527 в ОАО "Сбербанк России"
К/сч 30101810300000000601 в Отделение –НБ
Республика Башкортостан БИК 048073601
тел. +7 (987) 627 88 41

Информация с сайта:

Fenix - спортивный клуб нового формата. Наша революционная система функционального тренинга позволит Вам достичь быстрого результата, не навредив Вашему здоровью!

Наши отличия:

- + **Индивидуальный подход: Вы всегда в центре внимания тренера;**
- + **Широкий выбор секций: для всех уровней физической подготовки;**
- + **Безопасность: мы снижаем риск травматизма;**
- + **Видео-тренинг: тренировка под руководством виртуального тренера;**
- + **Мастер-классы от ведущих звезд спорта;**
- + **Семинары по спортивной диетологии;**
- + **Удобная система оплаты: мы экономим ваши деньги;**
- + **Детские секции: БЕСПЛАТНО.**

Fenix - символ возрождения и бессмертия. Главная задача центра - возродить традиции физической культуры и спорта в России и Башкирии, вернуть почти забытые со времен СССР понятия: "детская спортивная секция", "нормативы ГТО" и "юношеский спорт".

Мы проводим тренировки по функциональному тренингу:

2 раза в неделю: суббота, воскресенье - 11.00,

СОК "Биатлон" (ул. Камарова, 1).

С вами - профессиональные тренеры и мастера спорта.

Форма одежды:

- Спортивный костюм
- Головной убор
- Перчатки
- Кроссовки

Если вы хотите потренироваться в центре Уфы в парковой зоне, вы можете записаться по телефону: 8-927-319-18-12 или WhatsApp 8-987-627-88-41.

О нас

- + Зал-трансформер площадью 400 кв.м.
- + Только у нас более 10 единиц специализированного кардиооборудования
- + Профессиональное оборудование *Again Faster, Eleico* и *VSS*
- + 8 видов тренировочных программ
- + Уникальный 30-минутный комплекс
- + Тренеры-атлеты, участники олимпийских игр
- + 4 тренировочные зоны
- + Подготовка к сдаче нормативов ГТО
- + Поддержка клуба Федерацией Тяжелой Атлетики
- + Одновременно в зале могут заниматься 80 человек
- + Индивидуальный подход к каждому
- + Функциональная диагностика
- + Первое в городе - вендинговое оборудование со спортивным питанием!
- + Консультации по питанию и здоровому образу жизни
- + Более 200 парковочных мест
- + Детские секции **БЕСПЛАТНО!**

Краткое описание зала:

Центр физического развития «FENIX» это новейшее решение для достижения спортивных результатов. Проект создан человеком знающим индустрию фитнеса изнутри и имеющим высшее медицинское образование. Более 7 лет назад он разработал собственную методику по лечению протрузий и межпозвоночных грыж без операционным методом. Благодаря его комплексному подходу происходит укрепление мышц и связок спины, что приводит к полному восстановлению позвоночника.

Феникс расположен в центре города, за ним находится огромная парковка. В нашем центре для Вас всегда найдется место и вас ждет команда грамотных специалистов.

Для Вас: четыре рабочие зоны:

- Зона CrossFit (длина кроссфит зоны 16 м, рама рассчитана на 13 человек)
- Зона тяжелой атлетики (тяжелоатлетические помосты выдерживают вес более 350 кг) (оборудование *Again faster, Eleiko*)
- Зона свободных весов
- Зона Кинезитерапии (инверсионная кровать, функциональная рама для кинезитерапии)

Единовременное вмещение зала: 84 человека.

Кардиолиния:

- 8 гребных тренажеров, гребные тренажеры прорабатывают все группы мышц.

- 5 Air-Bike , благодаря которым нагрузка на суставы снижена. (В сравнение с беговой дорожкой, которая часто ломается и сложна в использовании, Air-Bike сжигает в 2 раза больше ккал:

Беговая дорожка + 30 мин = 200-250ккал

Air-Bike + 30 мин = 350-400 ккал

Силые тренажеры:

- 3 GHD

- Скамья для жима лежа "Дядя Вова"

- Кроссоверная рама.

Представлены следующие виды занятий:

- CrossFit

- Функциональная подготовка

- BOSU

- TRX

- Тяжелая атлетика

- Кинезотерапия,

- Здоровая спина

- Видео тренинг

- Детские занятия

- Силовой тренинг (сплит тренировки, прокачка мышц в группе)

Карта БЕЗЛИМИТ включает в себя:

1. Бесплатная Функциональная диагностика.

При покупке карты, Члену Центра проводится функциональная диагностика, которая включает в себя:

- замер антропометрических данных (замеры тела, бицепс, грудь, грудная клетка, вес и т.д.)

- Диагностика опорно-двигательного аппарата.

- Рекомендация физических нагрузок и упражнений.

2. Групповые занятия включены в стоимость карты: - CrossFit

- функциональная подготовка

- BOSU

- TRX

- Тяжелая атлетика

- Кинезотерапия, ЛФК, Здоровая спина

- Силовой тренинг (сплит тренировки, прокачка мышц в группе)

3. Персональная тренировка -1

4. Детские занятия с 12-14 для членов центра БЕСПЛАТНО

5. Консультация по питанию

В декабре с 15-20 техническое открытие.

Клуб работает в полном режиме.

Функционируют раздевалки, душевые кабины, готов зал, частично установлено оборудование.

Проходят следующие виды занятий:

1. Каланетика – Статическая гимнастика. Пример: Присели, напрягли и зафиксировали ягодичные мышцы и держим.

2. Йога – духовная практика

3. ЛФК – здоровая спина

4. Сплит-тренинг – Для женщин: коррекция и лифтинг тела.
Для мужчин: индивидуальная программа тренировок в зависимости от ваших целей. Есть программы как на рельеф, так и на массу.
5. Функциональный тренинг – за одно упражнение тратится в два раза больше калорий. За меньшее время больший результат.
6. Дополнительно:
 1. Персональные тренировки
 2. Закрытые группы
 3. Программа питания
 4. Семинары по диетологии и рациональному питанию.
5. Наши тренеры:

Альберт Саяхов- мастер спорта международного класса по тяжелой атлетике, Чемпион Европы

Эдуард Тюкин - Бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах

Игорь Репш - мастер спорта по тяжелой атлетике,

Айгуль Сунагатуллина - мастер спорта по тяжелой атлетике

Эльвина Садыкова – кмс по лыжным гонкам, инструктор групповых программ.

Полина Лавритова – сертифицированный инструктор по йоге, пилатесу.

Сакаев Ринат Тагирович - Методист Федерации фитнеса РБ, кмс по паурлифтингу, высшее медицинское образование, автор методики «Здоровая Спина».