



Мы создали клуб, в котором нет лишнего пафоса и ненужных вещей, а есть все необходимое, качественное, доброе и главное есть стремление построить тренировки таким образом, чтобы каждый занимающийся достигал своего ожидаемого результата в максимально удобной обстановке и атмосфере!

Наша концепция фитнес клуба сочетает в себе разнообразные услуги, позволяющие улучшить здоровье, корректировать вес и мышечную массу взрослым, а для детей дошкольного и школьного возраста, мы предлагаем детские секции по танцам.

Поэтому мы уверены, взрослый Вы или ребенок, «NRG FITNESS» поможет Вам выбрать занятия по душе: Мы предлагаем услуги, среди которых Вы найдете те, которые понравятся именно Вам: групповые программы (аэробика, силовые тренировки, tabata, танцевальный класс, B.E.S.T. Fit, йога, функциональные тренировки, Hot Iron, zumba, шейпинг) индивидуальные занятия с тренером детские секции по танцам, оздоровительные группы 55+ программы питания

Персональные тренировки + программа питания

9600 – 1 месяц (12 тренировок)

28800- 3 месяца

57600 – 6 месяцев

115200 – 12 месяцев

Индивидуальная программа питания!

Программа, основанная на схеме здорового сбалансированного питания. Позволяющая безопасно и комфортно снизить вес без вреда для здоровья.

Индивидуальное сопровождение!

Контроль, анализ и корректировка пищевого дневника. Мониторинг текущих результатов.

Персональный подход!

1. С тренером вы достигнете результата значительно быстрее, благодаря точной постановке техники движений и возможности использовать более эффективные упражнения. В начале занятий фитнесом, самостоятельно выполнять эффективные упражнения почти невозможно, так как необходима коррекция техники со стороны и страховка.
2. Тренер занимается с вами по идеально разработанной методической схеме. Большинство людей, тренирующихся в фитнес-центрах самостоятельно, просто не обладает необходимыми методическими знаниями.
3. Тренер систематически контролирует состояние Вашего здоровья, проводит необходимые тестирования и определяет готовность к нагрузке на тренировке.
4. Очень важно! Тренер очень точно дозирует для Вас нагрузку на занятии.
5. Занятия с тренером будут стимулировать Вас к регулярности тренинга.
6. Тренер надежно страхует Вас и помогает во время выполнения упражнений.
7. Тренер ответственен за Ваш результат.
8. Занимаясь индивидуально, Вы всегда будете испытывать повышенный интерес к тренировкам. Интерес к тренингу является одним из ключевых моментов успеха. В одиночку длительное время поддерживать интерес к занятиям очень тяжело, иногда просто невозможно. Благодаря знаниям и опыту,

И.И. Биспанов

Двадцать

тренер делает Ваши программы вариативными и разнообразными, что позволит всегда тренироваться с большим интересом и энтузиазмом.

9. Индивидуальные занятия особо показаны при различных травмах и при любых отклонениях в здоровье.

Безлимитный абонемент на групповые тренировки.

Неограниченное количество и время посещений любых тренировок клуба в течении 1 месяца. Хороший выбор для тех, кто занимается часто и хочет иметь возможность приходить в любое время.

15000- 3 месяца

30000 – 6 месяцев

60000 – 12 месяцев

Lady Dance (стрип пластика,)

Мы работаем в формате и «школа танцев для взрослых», и «школа танца для детей» (начиная с 8-летнего возраста).

Наш танцевальный класс - это разнообразие танцевальных стилей и направлений, доброжелательная атмосфера, новые знакомства и приятный досуг. Хотим заметить, что наши педагоги подходят к своей преподавательской деятельности очень ответственно. Каждое ваше достижение- это не только ваш успех, это и победа вашего учителя. Мы поможем вам освоить:

- Клубные танцы (R'n'B)
- Детский Хип Хоп
- Ритмопластика для детей
- Стрип пластика (Erotic Dance)
- Растяжка (Стретчинг)
- Джаз Фанк (Jazz Funk)

7200- 3 месяца

14400 – 6 месяцев

28800– 12 месяцев

Движения, выполняемые в стрип–пластике, способны заменить занятия бегом или силовую тренировку. Исполнение даже самых простых движений заставляет работать одновременно несколько групп мышц, что положительно влияет на создание красивой фигуры.

-Элементы аэробики, гимнастики и плавные движения других танцев

-Стройность и подтянутости фигуры за короткое время при регулярных занятиях

-Улучшение общего настроения и раскрытие внутренней красоты девушки

Танцевальный класс (дети 8-12 лет)

Мы работаем в формате и «школа танцев для взрослых», и «школа танца для детей» (начиная с 8-летнего возраста).

Наш танцевальный класс - это разнообразие танцевальных стилей и направлений, доброжелательная атмосфера, новые знакомства и приятный досуг. Хотим заметить, что наши педагоги подходят к своей преподавательской деятельности очень ответственно. Каждое ваше достижение- это не только ваш успех, это и победа вашего учителя. Мы поможем вам освоить:

- Клубные танцы (R'n'B)
- Детский Хип Хоп
- Ритмопластика для детей
- Стрип пластика (Erotic Dance)
- Растяжка (Стретчинг)
- Джаз Фанк (Jazz Funk)

И.И. Беспахова

Евг

8-12 лет. В этом возрасте дети осознанно идут на танцы, обычно они просят маму или папу записать их в танцевальный кружок, а иногда родители, видя увлечения ребенка, хотят развить в нем данные природой возможности, и приводят его в школу танца. И это правильно. Даже если ребенок не занимался до этого танцами или спортом у него есть все возможности наверстать сверстников! Многие известные танцоры начинали свой путь именно в возрасте 7-12 лет.

Что дают занятия для подростков 8 -12 лет?

- Формируют индивидуальность
- Закрепляют все физические данные: гибкость, слух, двигательную память, выносливость

В таком возрасте подростки могут заниматься в группах вместе со взрослыми и чувствовать себя наравне со всеми. Однако тренеры при работе с подростками уделяют им особое внимание. В первую очередь потому, что в таком возрасте у учеников заложен огромный потенциал, который виден только хореографу. Правильно настроить подростка, а это уже психология, порой не удается даже родителям; тренер может с этой задачей справиться потому, что у них есть общая цель – танец. Для многих современных танцоров 12-18 лет – это переломный период, очень много не понятно в этом возрасте и как важно сохранить свою любовь к танцу в этом возрасте, а если ее еще нет, то начать и выразить себя!

На занятиях для подростков тренер уделяет особое внимание раскрытию потенциала ученика, формированию его танцевальной личности. Все мы разные, и даже одни и те же движения выполняем по разному. В это время задача тренера увидеть это в ребенке, помочь ему обрести собственную индивидуальность.

7200- 3 месяца

14400 – 6 месяцев

28800– 12 месяцев

Березина И.П. Беспалов
концы верна