



**РАЗУМНЫЙ
ФИТНЕС**
академия фитнеса



ИНТЕНСИВ «ФИТНЕС ЛАБОРАТОРИЯ»

Давайте знакомиться

КТО Я?

САМАТ НАЗИРОВ



Основатель Академии Фитнеса "Smart Fitness", предприниматель, блогер. Прошел путь от простого фитнес-инструктора до собственника фитнес-клуба в центре города с оборотом в 3 500 000 рублей в месяц.

Прошел более 30 курсов по направлениям: функциональный тренинг, кинезитерапия, инструктор тренажерного зала, кинезия позвоночника, кроссфит.

Стал рекордсменом г.Уфа по проведению персональных тренировок - 300 тренировок в месяц. Используя метод кинезитерапии вылечил и оздоровил более чем 2000 клиентов.

Прошел множество курсов на темы бизнеса и личной эффективности у Джона Кехо, Брайан Трейси, академия "Синергия", Мартина Штенберга, Гандапаса, А.Воловика, школы "Созидательное сознание", Джордона Белфорда, курсы Бизнес Молодости: ЦЕХ, Продавец, Отдел продаж, МЗС

Открыл 4 крупных фитнес-клуба площадью более 500 кв м, сейчас является эффективным консультантом в сфере предпринимательства, выступал спикером на курсах Бизнес Молодости и Бизнес ФМ

Наша цель: Россия - мировой лидер фитнес-индустрии.

ПО СТАТИСТИКИ СЕГОДНЯ:

В США занимаются фитнесом 6% населения

В Европе занимаются фитнесом 8% населения

В России занимаются фитнесом только 2% населения



Задача сделать 9% и стать мировыми лидерами

Как мы этого достигнем?

Более 2300 человек стали фитнес-предпринимателями

Каждый из которых имеет 2-3 фитнес проекта

С общей клиентской базой от 6000 человек

К этой цели мы будем вести каждого из вас.



По данным «Российской газеты» фитнес рынок растет на 20% в год.

На примере Уфы

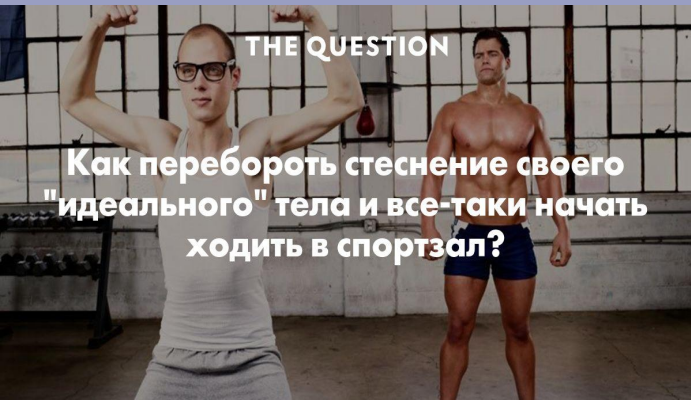
2015 год – 66 фитнес клубов и студий

2016 год – 83 фитнес клуба и студий

2018 – 112 фитнес клубов и студий



Тренды рынка



- Здоровый образ жизни
- Модно быть рельефным, а не просто худым
- Важны внешние показатели (тачка, мышцы, маникюр и т.д.)
- Гармония души и тела
- Социализация / объединения
- Модно быть занятым и высокопроизводительным
- Здоровое питание
- Медийность, интернет
- Вкладывать в развитие детей
- Акватренировки
- Веганство
- Йога
- Workout (турникмены)

Что будет на МК

УЗНАЕТЕ КАК ЗАПУСТИТЬ ФИТНЕС-ПРОЕКТ
С НУЛЯ НЕ ИМЕЯ ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗРАБОТАЕТЕ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ СВОЕГО ПРОЕКТА,
ЧЕТКО И ПО ДЕЛУ

ПОЛУЧИТЕ СТРАТЕГИЮ ВЫХОДА НА ОБОРОТЫ
БОЛЕЕ 1 000 000 РУБ В ФИТНЕСЕ ЗА ПОЛГОДА



Что будет на МК

ИЗУЧИТЕ ОСНОВЫ ГРАМОТНОЙ УПАКОВКИ

ПОЛУЧИТЕ АВТОРСКУЮ ТЕХНОЛОГИЮ ЭФФЕКТИВНОГО
ЗАПУСКА СВОЕГО ПРОЕКТА В МАССЫ

НАЧНЕТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ НА ПУТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ





ПРИСТУПИМ?

Мой путь

САМАТ НАЗИРОВ



Тренер-стажер в 2009 году – зарабатывал от 15 до 25 т р - купил авто ваз 2112

Мастер тренер в 2012 году – зарабатывал 50 т р - купил авто Ниссан Мурано

Студия кинезитерапии в 2013 году

Основание Smart Fitness в 2013 году – вышел на 75 т р

Аренда тренажерного зала в 2014 году – зарабатывал 300 000 т р- купил авто Инфинити FX 35

Кроссфит зал 350 м2 в 2015 году купил Порш Каен

Фитнес-клуб с инвестором 650 м2 в 2015 году, Купил Мерседес С 200

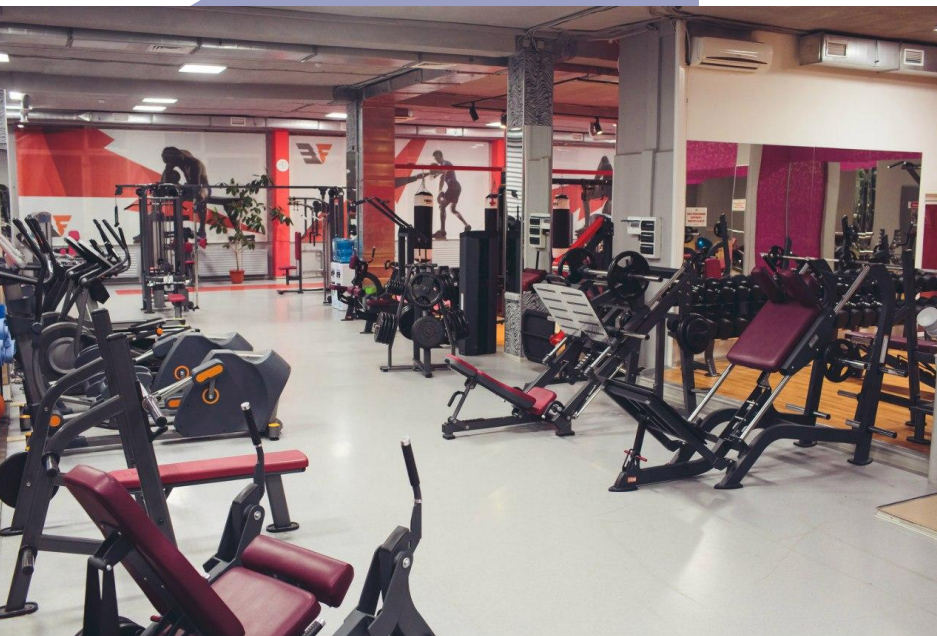
Фитнес-клуб 1500 м2 в 2016 году

Продал фитнес-клуб по франшизе 1000 м2 - 2016 год, Купил Ренж Ровер 3

Консультирую 20 предпринимателей, к 2018 году Купил Мерседес GLE coupe

Кандидат в Депутаты 2018 года

Многофункциональный тренажерный зал в городе Уфа



Срок запуска 6 месяцев. Инвестиций 5 млн руб

Окупаемость 24 месяца

Количество человек в сутки: 258 человек

Средняя прибыль в месяц: 445 000 тыс руб

Средняя прибыль за 6 месяцев: 2 670 000 млн руб

Специализированный кроссфит-зал в городе Уфа

РУСТЕМ САБИТОВ

Инвестиции 600 000т р. Срок запуска 3 месяца.
Окупаемость 6 месяцев



-Сертифицированный тренер
Академии
Smart Fitness
-Сооснователь кроссфит зала

Количество посетителей ежедневно в среднем: 119 человек
Средняя прибыль в месяц: 104 000 тыс руб
Средняя прибыль за 6 месяцев: 600 000 тыс руб

Студия восстановительных тренировок в городе Уфа

Срок запуска 3 месяца.
Инвестиции 1 500 000 руб, окупаемость 6 месяцев



Количество человек в сутки: 98 человек
Средняя прибыль в месяц: 100 000 тыс руб
Средняя прибыль за 6 месяцев: 240 000 тыс руб

Специализированный кроссфит-зал в городе Уфа

ВЫПУСКНИК,
НОВИКОВ АРТЕМ



-Выпускник Академии Фитнеса Smart
Fitness

-Сертифицированный специалист
по Кинезитерапии Академии SF

-Сооснователь Кроссфит-зала



Среднее количество посетителей
в сутки: 132 человек

Кроссфит-зал в городе Уфа

ВЫПУСКНИК,
АНДРЕЙ ПЕТРОВ



-Выпускник Академии Фитнеса Smart
Fitness
-Основатель кроссфит-зала



Количество посетителей ежедневно: 45 человек

Авторский фитнес-клуб в городе Уфа

ЯКУПОВ РУСЛАН



- Сертифицированный специалист по Кинезитерапии Академии Фитнеса Smart Fitness
- Выпускник Академии Фитнеса Smart Fitness
- Основатель авторского фитнес-клуба



Количество посетителей ежедневно: 245 человек

Атмосферный фитнес клуб Республика Башкортостан, в городе Стерлитамак



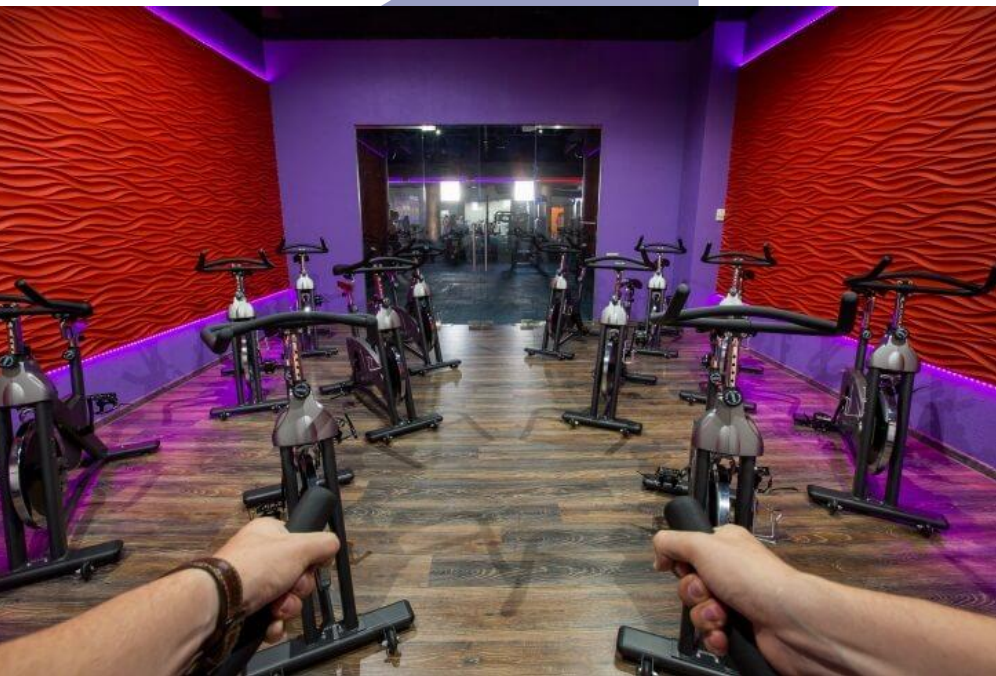
Количество человек в сутки: 360 человек

Средняя прибыль в месяц: 340 000 тыс руб

Средняя прибыль за 6 месяцев: 2 040 000 млн руб

Атмосферный фитнес клуб с кардиокинотеатром в городе Уфа

Инвестиции 24 млн руб, Окупаемость 24 месяца,
срок запуска 8 месяцев



-Сертифицированный тренер Академии
Smart Fitness
-Сооснователь кроссфит зала

Количество человек в сутки: 421 человек
Средняя прибыль в месяц: 680 000 тыс руб
Средняя прибыль за 6 мес: 4 080 000 млн руб

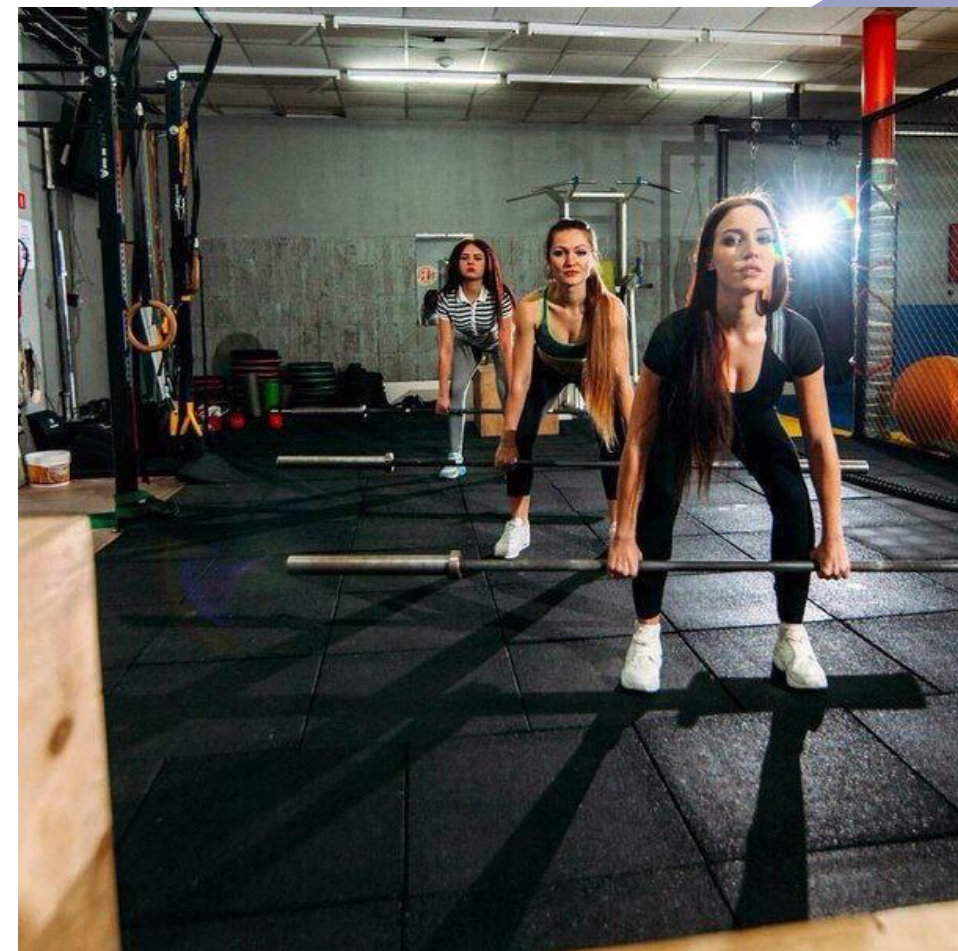
Зал единоборств и кроссфит

город Тольятти

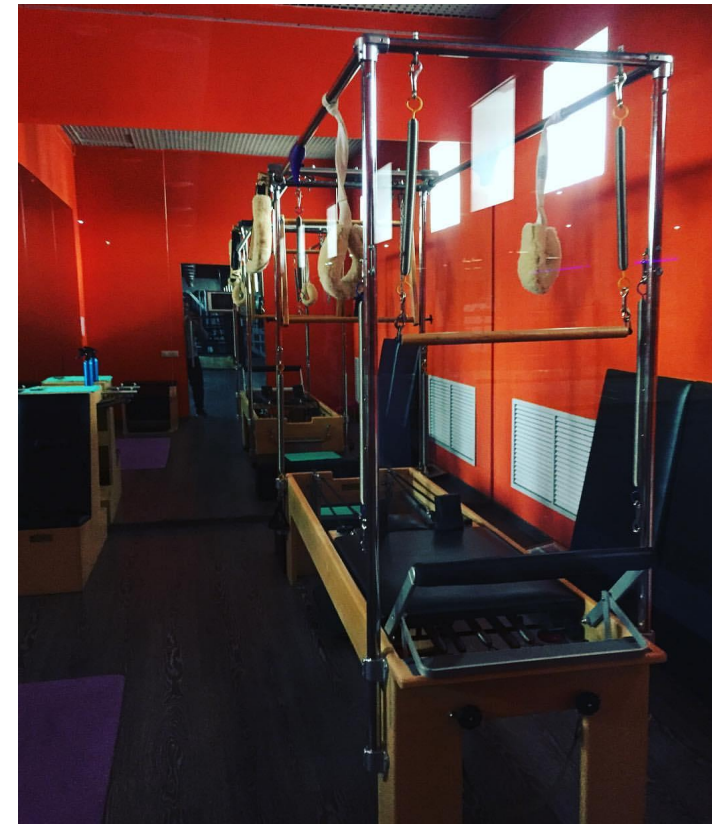
КАЙКОВ КОНСТАНТИН



Выпускник Smart Fitness



Кабинет Кинезитерапии позвоночника и ЛФК в городе Уфа клуба World Class



Количество посетителей ежедневно: 20 человек

Средняя прибыль в месяц: 40 000 тыс руб

Средняя прибыль за 6 мес: 240 000 тыс руб

Мои ученики зарабатывают:

АРСЕН ИШМУХАМЕТОВ



До курсов: работал продавцом консультантом в Найк
После курсов: проводит по 200 персональных тренировок
в месяц, зарабатывает 200 т р в мес

Мои ученики зарабатывают:

РИНАТ САКАЕВ



До курса: работал тренером в тренажерном зале
После курса открыл зал кроссфит, открыл фитнес-школу.
Вышел на доход в 120 т р в мес

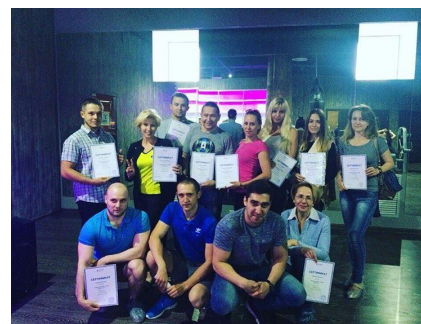
Мои ученики зарабатывают:

ОЛЬГА ЛИСТКОВА



До курса: работала преподавателем в МВД
После прохождения: ТОП тренер одного из лучших
фитнес-клубов с личным доходом 100 т р в месяц

Выпускники Академии Фитнеса Smart Fitness 2009-2017



Мои провалы на пути к целям



Потеря команды

Потеря бизнеса

Отжали бизнес, ушел в минус 24 млн руб

Теперь я знаю ответы на многие вопросы



Пройдете со мной по безболезненному пути

Без потери денег, отношений, и репутации



А ТЕПЕРЬ БУДЕТ ЖАРКО

Начало. Изучение рынка

Провести анализ конкурентов

Пообщаться с конкурентами

Заполнить таблицу

Что даст в результате :

Поймете что происходит на рынке
Усилите позиции («вырыть ров»)

Критерий	Клуб			
Общие данные				
1 Наименование				
2 Франшиза или собственный				
3 Посещения других клубов сети (стоимость)				
4 Общая площадь (м2)				
5 Парковка (мест)				
6 Этажность				
7 Расстояние до потенциального клуба				
Количественные данные				
7 Членов клуба				
8 Шкафчиков в мужской раздевалке				
9 Шкафчиков в женской раздевалке				
Цены				
10 Годовое членство с заморозкой (руб.)				
11 Семейное членство с заморозкой (руб.)				
12 Корпоративное членство (руб.)				
13 Персональная тренировка с тренером (руб.)				
14 1 час массажа (руб.)				
15 Прайс-лист членства с ценами (приложите)				
16 Прайс-лист с ценами на допуслуги (приложите)				
Спорт				
Тренажерный зал				
17 Общая площадь (м2)				
18 Количество тренажеров				
19 Марка (и) тренажеров				
20 Бассейн (Длина, кол-во дорожек, джакузи)				
Кардио зона				
21 Общая площадь (м2)				
22 Количество тренажеров				
23 Марка (и) тренажеров				
Спиннинг				
24 Количество тренажеров				
Аэробика				
25 Количество Залов				
26 Расписание занятий (приложите)				
27 Игровая площадка				
28 Детский фитнес				
29 Теннис				
Доп. услуги				
30 Кафе с кухней				
31 Бар/олив				
32 Магазины спорттоваров				
33 Салон красоты				
34 Детская комната				
35 Салонный				
36 Сауна, парная				
37 Массаж				

Как выбирать площадку для офлайн проекта

		Бассейн	Сухой	Бассейн	Сухой	Бассейн	Сухой	Бассейн	Сухой	Бассейн	Сухой	Бассейн	Сухой	сухой	сухой	сухой	сухой	сухой
Площадь, м2		4500	4500	4000	4000	3500	3500	3000	3000	2500	2500	2000	2000	1600	1500	1300	1100	1000
объем помещения, м3 при h=5м		22 500	22 500	20000	20000	17500	17500	15000	15000	12 500	12 500	10000	10000	8000	7500	6500	5500	5000
Нагрузка на перекрытие, кг/м2		400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Электрическая мощность, кВт	станд	450		400		350		300		250		200						
	мин	369	315	328	280	287	245	246	210	205	175	164	140	112	105	91	77	70
Лимит по ХВС, м3/мес	станд	1535	675	1420	600	1305	525	1190	450	1075	375	960	340	320	300	260	220	200
Лимит по ГВС, м3/мес	станд	1800	900	1600	800	1400	700	1200	600	1000	500	800	400	352	330	286	242	220
Тепловая мощность, отопление, кВт	станд	450	450	400	400	350	350	300	300	250	250	200	200	160	150	130	110	100
Тепловая мощность, вентиляция, кВт	станд	167	167	149	149	130	130	111	111	93	93	74	74	59	56	48	41	37
Тепловая мощность для бассейна 2	станд	141		141	0	141	0	141	0	141	0	141	0	0	0	0	0	0
Мощность по холоду, кВт	станд	180	180	180	180	180	180	180	180	160	160	148	148	110	110	100	74	74
Производительность приток, м3/ч	станд	54 000	54 000	48 000	48 000	42 000	42 000	36 000	36 000	30 000	30 000	24 000	24 000	19 200	18 000	15 600	13 200	12 000
Производительность вытяжка, м3/ч	станд	54 000	54 000	48 000	48 000	42 000	42 000	36 000	36 000	30 000	30 000	24 000	24 000	19 200	18 000	15 600	13 200	12 000

Анализ рынка

Проблематика



- Желание иметь красивое тело, внешний вид
- Сбросить/набрать вес
- Привлекать внимание к себе в зале и за его пределами
- Расслабление/отдых до/после работы
- Недостаток физической активности
- Укрепление здоровья
- Общение с единомышленниками
- Держать ритм жизни
- Духовное развитие, развитие дисциплины
- Повышение жизненного тонуса
- Носить одежду, которая будет хорошо сидеть

Договорные отношения



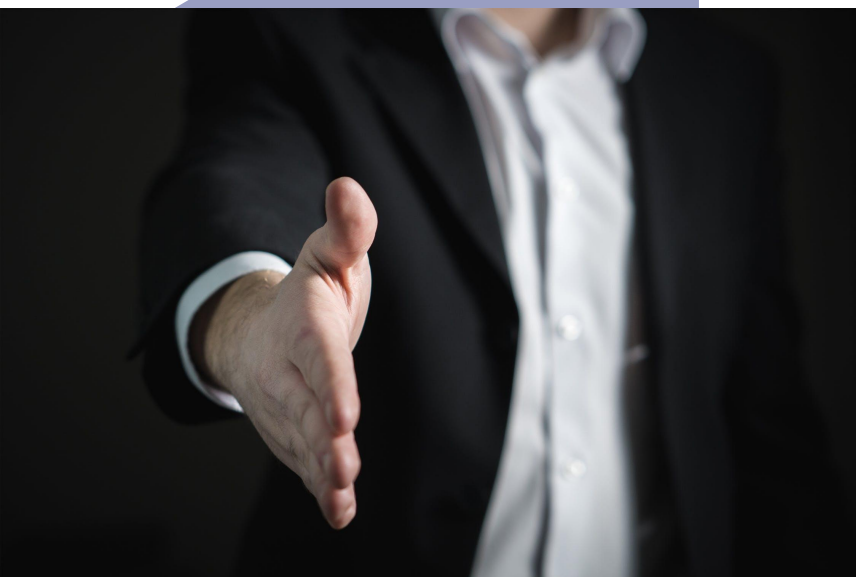
С клиентами

С арендодателями

С сотрудниками

С подрядчиками

Договорные отношения



Договор товарищества

Договор намерения



УПАКОВКА
СМЫСЛОВ

Что вы продаете? Зачем и в какой ситуации это покупают?



Фитнес-тренировки

Фитнес-обучение

Фитнес-клуб

Диетология

Групповые тренировки

Почему клиенты покупают именно ваш продукт?

Рядом с домом

Популярный человек

Новая концепция



Каков принцип работы продукта?

Схему может понять ребенок



Сравните товар или услугу с аналогами?

Честно укажите

преимущества

недостатки



Как происходит эксплуатация и использование клиентом?

Работает локально на город.



Есть ли на данном этапе цикла какие-то позитивные или негативные моменты?

Как можем масштабировать?

Не имеет офлайн площадок.



Может проведем мероприятие?

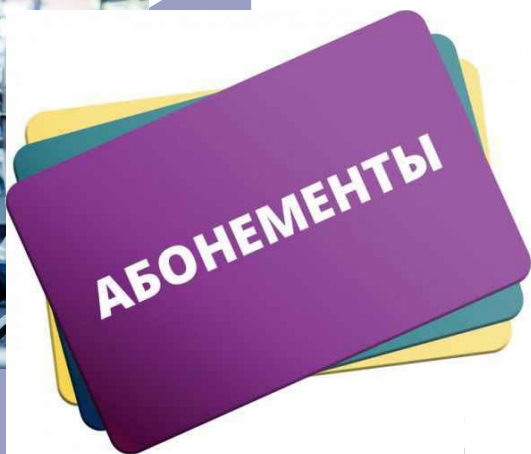
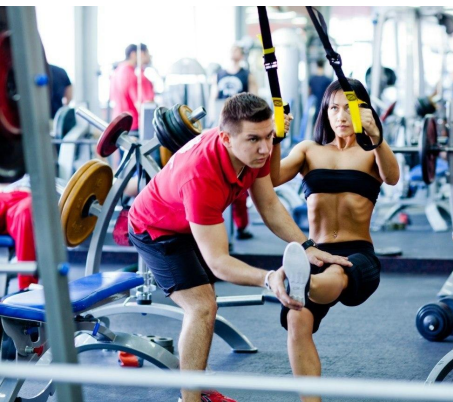
Идет износ оборудования.



Как это избежать?

Черный лебедь

“Разрежьте” свой бизнес по каналам продаж.



Персональные тренировки

Абонементы

Доп товары

Солярий

Онлайн курсы

Реклама в инстаграм



Как появилась идея? Что привело вас в этот бизнес?



Личная история



ОПИШИТЕ САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ
ПРОЕКТ

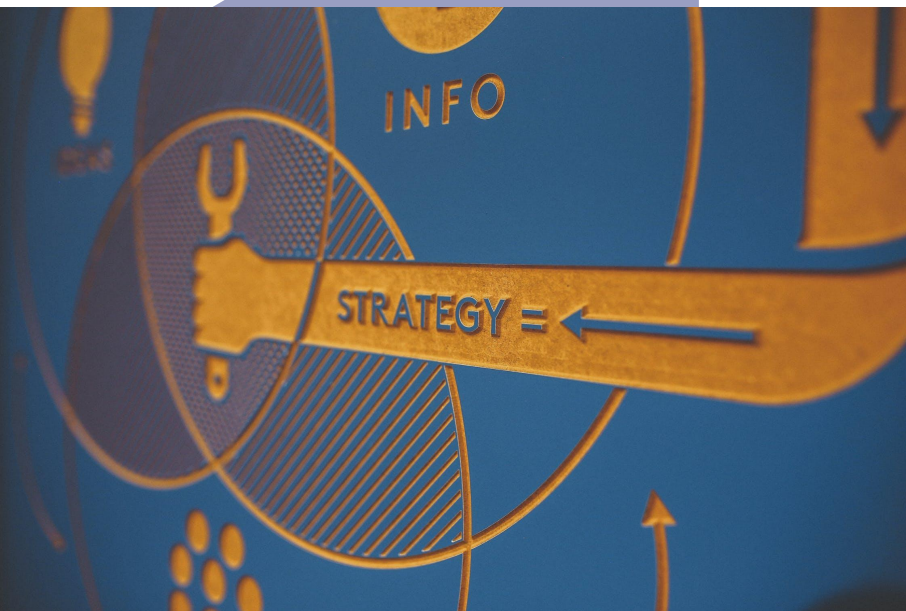
ОПИШИТЕ САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ
ПРОЕКТ

Подготовьте носитель для взаимодействия с клиентами

Сайт

Странички в соц сетях(ВК, ИНСТ, ФБ)

Мобильное приложение



Трафик



Разместиться на площадках

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	Название	Ссылка	Описание	Охват	min t теста	\$ теста	Формат	Контакты	Приорит	Комментарий
1	Директ				1 день	от 300 р	Контекст	Андрей	1	
2	2 гис		карта справочник	от 2 тыс	1 день	0,00р.	визитка фото отзыв	Айрат	1	
3	2 гис онлайн	http://2gis.ru/search/%7BsearchTerms%7D	карта справочник	от 2 тыс	1 день	0,00р.	визитка фото отзыв	Айрат	1	
4	Гугл				1 день	от 300 р	Контекст	Андрей	1	
5	Инстаграм			1 млн	1 день	0,00р.	фото	Алена	1	
6	Вк Группа			1 млн	2 дня	0,00р.		Алена	1	
7	Вк Таргетинг			715 991	2 дня	от 1000	текст+фото	пр. линк/андрей	1	
8	YouTube		Видео хостинг	?	3-4 дня	0,00р.	Видео канал	алена	1	
9	твитер									
10	Рассылки ватсап									
11	Zoop	http://ufa.zoon.ru/fitness/	карта (как 2 гис)	от 40 т	2 дня	0,00р.	фото+текст	http://ufa.zoon.ru/pages/	1	
12	Зооп	http://ufa.zoon.ru/fitness/reviews/			выходит 2 в списках много отзывов о фитнес клубах					
13	Купи купон	http://ufa.kupikupon.ru/	Сайт купонов и скидок	?	1 - 2 дня	комиссия	текст+фото		2	
14	Биглион	http://ufa.biglion.ru/	Сайт купонов и скидок	?	1 - 2 дня	комиссия	текст+фото		3	
15	Купонатор	http://kuponator.ru/ufa/	Сайт купонов и скидок	?	1 - 2 дня	комиссия	текст+фото		4	
16	Крупон	http://www.groupon.ru/browse/ufa	Сайт купонов и скидок	?	1 - 2 дня	комиссия	текст+фото		3	
17	Майл ру	http://mail.ru	Соц сеть	от 100 т	3-4 дня	от 1-3 тыс	Медийная, мобил	http://sales.mail.ru/ru/	2	
18	Фейсбук	facebook.com	Соц сеть	от 100 т	2-3 дня	?	Вк Группа, таргет		2	
19	Одноклассники	odnoklassniki.ru	Соц сеть	от 100 т	3-4 дня	от 1-3 тыс	Медийная, мобил	http://sales.mail.ru/ru/	2	
20	близко.ру	http://ufa.blizko.ru/predl/otdyhirazvlecheniya/fitnes_kluby/fitnes_tsentry/klubnye_karty_fitnes								
21	близко.ру	http://ufa.blizko.ru/naiti/zaniyatsiy_sportom/zfifitnes	портал покупок	от 30 т	1 день	0,00р.	текст + фото	http://all.blizko.ru/compa	1	
22	Справочник уфы	http://ufa.spravker.ru/fitnes-kluby/	поисковик-справочник	от 20 т	1 день	0 - 500 руб	текст + фото	http://spravker.ru/info/vi	1	
23	Яндекс КАРТИНКИ	https://yandex.ru/images/search?text=фитнес%20карта&type=image&lr=172&noresults=1&from=gallery			1 день	0,00р.	ФОТО с текстом		1	узнать о позициях
24	Город яндекс	https://gorod.yandex.ru/search?text=фитнес+уфа	поисковик	от 30 т	2 дня	0,00р.	фото, текст, отзывы	https://help.yandex.ru/go	1	приоритетность по оценкам
25	Irecommend	http://irecommend.ru/taxonomy/term/359577	Сайт отзывов	от 1000	от 2х дней	0-3500	инфо о комп, отзы	http://www.adeasy.ru/zo	1	приоритет от голосов и отзывов
26	Яндекс карты	https://help.yandex.ru/maps/	карта (как 2 гис) с отзывами	от 1000	от 2х дней	0 - (есть директ)	ссылка на сайт, тен	https://help.yandex.ru/m	1	на 1 месте директ, приоритер по рейтингу
27	SPR (справочник) (2 стр яндекс)	http://pfo.spr.ru/all/sportklubi-fitnes-tsentry/	справочник пред.ий	900 т	от 2х дней	0 - 7 тыс(за бмес)	Лого текст отзывы	http://www.spr.ru/index.i	2	приоритет от стоимости и отзывов
28	Справочник уфы (2 стр яндекс)	http://ufa.spravker.ru/fitnes-kluby/	справочник пред.ий	от 1т в день	от 2х дней	0-500р	визитка, отзыв, кар	http://spravker.ru/info/ba	2	Приоритет от отзывов
29	Yuell (2 стр яндекса)	http://www.yell.ru/ufa/top/fitnes-kluby/	сайт рейтингов	от 100 т (по ус	от 1 дня (зависит от	0,00р.	визитка, отзыв, кар	http://www.yell.ru/act/ac	2	Приоритет от отзывов
30	stex (2 стр яндекса)	http://stexfitness.ru/fitnes-clubs/ufa/index.htm	сайт тренажеров с отзывами	40 т в мес	от 2х дней	?	текст, визитка, вид	Телефон: (495) 773-95-12	2	?
31	fitfixed	http://fitfixed.com/	информ. Портал	от 10 т	?	0,00р.	тескт, визитка, виды услуг, фото, карта, отзы		3	?
32	Туризмик	http://ufa.turizmik.ru/catalog/fitnes-kluby/	информ. Портал	-	?	?	тескт, визитка, виды услуг, фото, карта, отзы		3	
33	fitness02	http://www.fitness02.ru/	каталог клубов	?	от 2х дней	?	текст, визитка, виды услуг, фото, карта, отзы		1	выдает ошибку 404
34	По Уфе	http://www.poufe.ru/poufe.php?type=fitness	каталог клубов	9000 в день	1 - 2 дня	0,00р.	тескт, визитка, вид	http://www.poufe.ru/rab	1	Много всякой рекламы
35	Fitness People (3 стр)	http://www.fitnesspeople.ru/	Фитнес журнал	13 т	?	?	?	?	4	есть ли реклама?
36	Он фит 3 стр	http://onfit.ru/fitnes-kluby-ufa	Фитнес журнал	50 т	1 - 2 дня	0,00р.	лого фото визитка	http://onfit.ru/advertising	2	по цене запрос
37	Уфа алл город (отзывы)	http://ufa.all-gorod.ru/rubrica/fitnes-kluby/1	справочник орг.й	от 1000	1 - 2 дня	0,00р.	Визитка, текст, отзы	http://ufa.all-gorod.ru/re	3	http://ufa.all-gorod.ru/vse_tovary/fitnes-kluby/1
38	Спорт гимс	http://sportgyms.ru/priceufa.html	онлайн путеводитель по фи	165 т	1 - 2 дня	0,00р.	визитка, рого, текс	http://sportgyms.ru/addc	2	позиция зависит от цены аб.тов
39	Спорт гимс	http://sportgyms.ru/trenazhernye_zaly_ufy.html								
40	Ответ маил	http://otvet.mail.ru/question/80062070	Соц сеть	от 1 т	от 2х дней	0,00р.	отзыв		3	позиция от даты
41	дром ру	http://forums.drom.ru/ufa/t1152164774.html	отзывы	?	от 2х дней	0,00р.	отзыв		3	позиция от даты
42	дром ру	http://forums.drom.ru/ufa/t1152164774.html								
43	Флан рф	http://флан.рф/уфа/Mendeleef_Fitness	озывы по рейтингу	от 20 т	от 2х дней	0,00р.	лого фото визитка текст услуги		3	позиция от рейтинга
44	уфа навигатор 3 стр	http://www.ufanavigator.ru/index.php?id=318	справочник	18 т	от 2х дней	0,00р.	лого фото визитка текст		3	?
45	фитнес карты	http://vk.com/club65680785	вк	300	1 день	0,00р.	ава, коммент, ссылки, лайки, фейк коменты		1	постоянные коменты
46	авито	https://www.avito.ru/ufa/sport_i_otdyh/fitnes	доска объявлений	много	1 день	0-1000	фото, текст, телефон		1	от оплаты
47	я покупка 2 стр	http://ufa.yapokupayu.ru/products/fitnes_karta_221083		11 т	от 2х дней	0,00р.	фото, текст, телефон		2	выяснить
48	лайф журнал 2 стр	http://ufa.livejournal.com/1329154.html		от 1т	от 2х дней	0,00р.	текст, ссылка		3	
49	Карта спорта	http://ufa.kartasporta.ru/sport/trenazhernye_z	справочник, карта	от 1 т	от 2х дней	0,00р.	фото, текст, отзывы		2	?
50	город обзор	http://www.gorobzor.ru/spravka/trenazhjorny	справочник	224 т	от 2х дней	0,00р.	визитка		3	?
51	Амбал	http://www.ambal.ru/sport-clubs-ufa-sovetskij	спортивный сайт	?	от 2х дней	?	услуги физитка, фото, отзывы, большой текс		3	рейтинг
52										
53										
54										
55										

Разместиться на площадках

Яндекс Директ

Блогеры

Таргетинг в Инстаграм и ВК

+200 площадок

Как делать не надо



Пытаться сделать за халяву

Работать только одному

Использовать серые схемы

Гнаться за деньгами



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

ТЫ ГОТОВ?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подписаться на inst @fit_academy1

Выложить пост прямо сейчас с хештегом #фитнеслаборатория

И скидываете ссылки в чат. По каждому дам обратную связь.

Текст:

«Я через 2 месяца открываю свой фитнес клуб/фитнес проект.

Кому интересно стать клиентом, партнером, инвестором, подрядчиком пишите в Директ либо звоните прямо сейчас по номеру 89196173369.

И я вам дам супер условия!» (Дублируем в сторис, ВК, ФБ).

Так что подписывайтесь на мой инстаграм @samatnazirov»

Что будет завтра:

Продажи

Автоматизация

Команда мечты

Разбор успешных кейсов. Тренеры. Предприниматели.

Презентация трех-месячного курса Фитнес-Лаборатрия