

Правила посещения силового тренинга

Силовой тренинг в тренажерном зале проходит по записи и по времени, указанному в расписании.

Оплата производится до начала тренировки.

Стоимость при разовом посещении:

3-6 человек – 350 руб.

2 человека – 400 руб. (доплата к абонементу 50 руб.)

1 человек – 500 руб. (доплата к абонементу 100 руб.)

Стоимость абонемента:

5 занятий – 1500 руб.

10 занятий – 3000 руб.

Абонемент не имеет функции заморозки.

Максимальное количество человек в группе – 6.

Количество записавшихся и стоимость уточняйте у инструктора до оплаты.

Максимальная длительность тренировки составляет 75 мин. При нахождении в зале более 75 мин. Производится доплата в размере 150 руб. За одно занятие.



Адлер, пер. Демократический, 5А
8 918 227 33 55

Пн.-Пт. 7:00-22:30
Сб.-Вс. 9:00-22:30



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Солярий



Массаж



Адлер, ул. Кирпичная, 24Б
8 918 227 33 22

Пн.-Пт. 9:00-22:30
Сб.-Вс. 9:00-22:30



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Солярий



Массаж



Сочи, ул. Чебрикова, 38
8 918 227 55 33

Пн.-Пт. 7:00-23:00
Сб.-Вс. 9:00-23:00



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Сауна



Массаж



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Солярий



Массаж

	Понедельник	Вторник	Среда
9:00		Mind body Алёна А(запись)	
9:00		Energy MIX Оксана (запись)	
10:00	Fitball-сила Алла		
10:00	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)
11:00	Йога Натала 1,5 часа		Йога Натала 1,5 часа
12:30			
13:00	Body Enegry Любовь		Body Enegry Любовь
14:00	Dance+fitness Любовь И.	Тайский бокс Любовь (запись)	Dance+fitness Любовь И.
15:00	Проблемные зоны Любовь И.	Здоровая спина Алена А (запись)	Проблемные зоны Любовь И.
16:00	Stretch+шпагат Любовь И.		Stretch+шпагат Любовь И.
18:00	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)
18:00	Body sculpt Оля И.		Body sculpt Оля И.
19:00	Power mix Алёна	Power energy Алла	Круговая тренировка Алёна
19:00	MFR+Stretch Оля И.	Латина Любовь И.	MFR+Stretch Оля И.
20:00	Рельефное тело Алена	Basic step Оксана	Body sculpt Алена
20:00	ProJumping Маргарита (запись)	Stretch+шпагат Любовь И.	ProJumping Маргарита (запись)
21:00	Йога Алена А (запись)	Flex training Оксана	Йога Алена А (запись)

Телефоны инструкторов для записи:

Алена 8 988 147 00 33

Маргарита 8 923 609 61 02

Оксана 8 918 915 25 60

Любовь 8 918 910 09 78

Фитнес: 85 мин. – разовое посещение 400 руб., доплата к абонементу 100 руб.

ProJumping – 55 минут – разовое посещение 450 руб.

-  Групповые тренировки
-  Тренажерный зал
-  Солярий
-  Массаж

	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	Mind body Алёна А(запись)			
9:00	Energy MIX Оксана (запись)			
10:00		Fitball-сила Алла		
10:00	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)		
11:00		Йога Натала 1,5 часа	Basic Step Оксана (запись)	
12:30			Фитнес-йога Алена А(запись) 1,5 часа	
13:00		Body Energy Любовь		
14:00	Тайский бокс Любовь (запись)	Dance+fitness Любовь И.	Йога для беременных Алёна А(запись)	
15:00	Здоровая спина Алена А (запись)	Проблемные зоны Любовь И.		
16:00		Stretch+шпагат Любовь И.		
18:00	ProJumping Маргарита (запись)	ProJumping Маргарита (запись)		
18:00		Body sculpt Оля И.		
19:00	Power energy Алла	Body pump Алёна		
19:00	Латина Любовь И.	MFR+Stretch Оля И.		
20:00	Basic step Оксана	Body training Алена		
20:00	Stretch+шпагат Любовь И.	ProJumping Маргарита (запись)		
21:00	Flex training Оксана	Йога Алена А (запись)		

Телефоны инструкторов для записи:

- Алёна 8 988 147 90 33
- Маргарита 8 923 609 61 92
- Оксана 8 918 915 35 69
- Любовь 8 918 910 09 78

Фитнес: 85 мин. – разовое посещение 400 руб., доплата к абонементу 100 руб.
ProJumping – 55 минут – разовое посещение 450 руб.

-  Групповые тренировки
-  Тренажерный зал
-  Солярий
-  Массаж

Силовой тренинг в тренажерном зале проходит по записи:

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
07:30-08:30	Юлия А.		Юлия А.		Юлия А.		
09:00-10:00		Ольга В.		Ольга В.		Ольга В.	
11:00-12:00	Анна С.		Анна С.		Анна С.		
12:00-13:00	Юлия А.	Юлия А.	Юлия А.	Юлия А.	Юлия А.	Юлия А.	
13:00-14:00	Ольга В.		Ольга В.		Ольга В.		
17:00-18:00	Ольга В.		Ольга В.		Ольга В.		
18:00-19:00	Алёна И./ Ольга В.		Алёна И./ Ольга В.		Алёна И./ Ольга В.		

Телефоны инструкторов для записи:

19:00-20:00	Юлия А. 8 918 900 24 17	Анна С. 8 918 414 27 47	Юлия А. 8 918 207 71 42	Анна С. 8 918 207 71 42	Юлия А. 8 988 282 75 51		
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--	--



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Солярий



Массаж

	Понедельник	Вторник	Среда
9:10	Кардио+сила Оля	Хатха-йога Света	Кардио+сила Оля
10:05	Пилатес Оля И.		Stretch Оля И.
11:00	Мама+малыш Ира (запись)		
12:00			
13:00		Body-shape intensive Инесса	
13:30			
14:30		Стретчинг-пилатес, 1,5 ч Инесса (запись.)	
16:30	Хатха-йога 1,5ч. Света		Хатха-йога 1,5ч. Света
17:00			
18:00	90/60/90 (Кардио+сила) Анна В	90/60/90 (Кардио+сила) Натала	90/60/90 (Кардио+сила) Анна В
18:00	Гибкое тело Инесса	Power mix Антонина	Гибкое тело Инесса
19:00	Power energy Антонина	19:30 Йога 1,5ч. Натала	Круговая тренировка Антонина
19:00	Body-shape intensive Инесса	Стрип-стретчинг Инесса	Body-shape intensive Инесса
20:00	Lower body Лена	Interval step Анна В.	Bums Лена
20:00	Пилатес Инесса		Пилатес Инесса

Телефоны инструкторов для записи:

Инесса 8 918 156 84 37

Ира 8 928 453 54 43

Натала 8 911 275 19 25

Лена 8 988 188 96 68

Антонина 8 965 567 07 05

Фитнес-массаж + инд. занят. Stretch Инесса: 700 руб (до 17:00), 900 – после 17:00

Фитнес: 85 мин. – разовое посещение 400 руб., доплата к абонементу 100 руб.

 Групповые тренировки

 Тренажерный зал

 Солярий

 Массаж

	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:10	Хатха-йога Света	Кардио+сила Оля		
10:05		Stretch Оля И.		
11:00		Мама+малыш Ира (запись)		
12:00			Body-shape intensive Инесса	
13:00	Body-shape intensive Инесса		Чирлидинг Оля И.	
13:30			Стретчинг 1,5ч. Инесса (запись)	
14:30	Стретчинг- пилатес, 1,5ч Инесса (запись.)			
16:30		Хатха-йога 1,5ч. Света		
17:00				Степ-интервал 1,5ч Анна В.
18:00	90/60/90 (Кардио+сила) Натала	90/60/90 (Кардио+сила) Анна В	Fitboll Антонина	
18:00	Power mix Антонина	Гибкое тело Инесса		
19:00	19:30 Йога 1,5ч. Натала	Power energy Антонина	Йога 1,5ч. Натала	
19:00	TRX Лена (запись)	Body-shape intensive Инесса		
20:00	Interval step Анна В.	Super sculpt Лена		
20:00	Натала 8 911 275 19 25 Лена 8 988 188 96 68 Антонина 8 965 567 07 05	Пилатес Инесса		

Телефоны инструкторов для записи:

Инесса 8 918 227 33 22

Ира 8 928 453 54 43

Натала 8 911 275 19 25

Лена 8 988 188 96 68

Антонина 8 965 567 07 05

Фитнес-массаж + инд. занят. Stretch Инесса: 700 руб (до 17:00), 900 – после 17:00

Фитнес: 85 мин. – разовое посещение 400 руб., доплата к абонементу 100 руб.

- 

Групповые
тренировки
- 

Тренажерный
зал
- 

Солярий
- 

Массаж

Силовой тренинг в тренажерном зале проходит по записи:

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
10:00	Татьяна		Татьяна		Татьяна		
11:00	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Татьяна	
17:00	Татьяна	Лена	Татьяна	Лена	Татьяна	Лена	
18:00	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Татьяна	Лена	
19:00	Лена	Татьяна	Лена	Татьяна	Лена		
20:00	Антонина	Татьяна	Антонина	Татьяна	Татьяна		

Телефоны инструкторов для записи:
Лена 8 988 188 96 68
Татьяна 8 900 244 22 28
Антонина 8 965 567 07 05



Сочи, ул. Чебрикова, 38
8 918 227 55 33

Пн.-Пт. 7:00-22:30
Сб.-Вс. 9:00-22:30

- Групповые тренировки
- Тренажерный зал
- Сауна
- Массаж

	Понедельник	Вторник	Среда
8:00			
9:00		90/60/90 Антонина	
10:00	Fitness fire Ольга К.	Стретчинг Антонина	Fitness fire Ольга К.
11:00		Кундалини йога 1,5ч Татьяна	
17:00			
18:00		Perfect body Анна	
19:00	Супер фигура Ольга	Body make Влада	Супер фигура Ольга.
20:00	Пилатес+стретч Ольга Л. 350р.	Fitness Latino Влада	Пилатес+стретч Ольга Л. 350р.
21:00		Стретчинг Антонина	

Телефоны инструкторов для записи:
Ольга К. 8 918 101 87 41
Ольга 8 918 305 94 61
Антонина 8 965 567 07 05



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Сауна



Массаж

	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
8:00				
9:00	90/60/90 Антонина		09:10ч. Fit Boll Антонина	
10:00	Стретчинг Антонина	Fitness fire Ольга К.	10:10ч. Стретчинг Антонина	
11:00	Кундалини йога 1,5ч Татьяна		11:10ч. Кундалини йога 1,5ч Татьяна	
13:00			Perfect body Анна	
18:00	Perfect body Анна			
19:00	Body make Влада	Супер фигура Ольга		
20:00	Fitness Latino Влада			
21:00	Стретчинг Антонина			

Телефоны инструкторов для записи:

Ольга К. 8 918 101 87 41

Ольга 8 918 305 94 61

Антонина 8 965 567 07 05



Групповые
тренировки



Тренажерный
зал



Сауна



Массаж

Силовой тренинг в тренажерном зале проходит по записи:

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
08:00	Антонина		Антонина		Антонина		
11:00	Ольга К.		Ольга К.		Ольга К.	Ольга К.	
12:00		Ольга К.		Ольга К.		Ольга К.	
13:00							
18:00	Ольга		Ольга		Ольга		
19:00							
20:00		Антонина		Антонина	Ольга		

Телефоны инструкторов для записи:

Ольга К. 8 918 101 87 41

Ольга 8 918 305 94 61

Антонина 8 965 567 07 05