



## **Прейскурант на услуги фитнес-SPA-центра «Green club»**

- ✓ Тренажерный зал
- ✓ Инфракрасная сауна
- ✓ Кедровая фитобочка
- ✓ Джакузи с гидромассажем
- ✓ Циркулярный душ
- ✓ Солярий
- ✓ Массаж и различные виды SPA-обертываний
- ✓ Туризм
- ✓ Ароматный чай из Тимофейни

*Это и многое другое в стенах  
нашего уютного  
фитнес-SPA-центра*

### ***Режим работы***

**Понедельник-пятница**

**С 10:00 до 22:00**

**Суббота, воскресенье**

**С 9:0 до 21:00**

**Телефон для справок**

<b>Услуги тренажерного зала</b>	
Одноразовое посещение	<b>200</b>
4 посещения в месяц до 15:00 / до 22:00	<b>500 / 700</b>
8 посещений в месяц до 15:00 / до 22:00	<b>700 / 900</b>
12 посещений в месяц до 15:00 / до 22:00	<b>900 / 1100</b>
Неограниченное кол-во посещений в месяц до 15:00 / до 22:00	<b>1100/ 1300</b>
Неограниченное кол-во посещений в месяц +ИК сауна до 15:00 / до 22:00	<b>1400/1600</b>
Неограниченное количество посещений тренажерного зала, ИК сауны, кедровой фитобочки, джакузи с гидромассажем и циркулярного душа на месяц до 15:00 / до 22:00	<b>2700/2900</b>
1 индивидуальное занятие с инструктором	<b>250</b>
4 индивидуальных занятия + абонемент на 4 посещения	<b>1300</b>
8 индивидуальных занятий + абонемент на 8 посещений	<b>2200</b>
12 индивидуальных занятий + абонемент на 12 посещений	<b>3000</b>
Разработка индивидуальной программы тренировок	<b>250</b>

## **Инфракрасная сауна**

**Продолжительность сеанса 30 минут**

Уже с первых минут пребывания в инфракрасной сауне организм человека получает неоспоримую пользу. Сразу же происходит нагрев тела до 38 градусов, что подавляет действие большинства болезнетворных микробов, которые просто гибнут под воздействием такого нагрева.

### **Польза ИК сауны:**

- ✓ «Уходят» лишние килограммы. В ИК сауне за 20-30 минут организм сжигает то же количество энергии, что и при 10 минутной пробежке.
- ✓ Повышается эластичность кожи, исчезает целлюлит. Усиление кровообращения и ускорение обмена веществ позволяет организму сжигать подкожные отложения и устранять проявления «апельсиновой корки» на коже.
- ✓ Польза инфракрасной сауны для женщин может быть огромна – уже через пару сеансов кожа на проблемных участках (ягодицы, бедра, живот) становится более гладкой и эластичной.
- ✓ Кожа очищается от прыщей, угрей, дерматита. Расширение пор и интенсивное потоотделение выводит наружу токсины, подкожные загрязнения, сальные пробки

1 сеанс 1 чел. \ 2 чел.

**300 \ 500**

## **Кедровая фитобочка**

### **Продолжительность сеанса 15 минут**

Кедровая бочка входит в список наиболее востребованных процедур многих оздоровительных центров. Высокая температура, которая поддерживается внутри фитобочки, а также насыщенный лечебными травяными сборами пар, действуют на организм пациента со всех сторон, тем самым, осуществляя многопрофильную очистку организма от шлаков.

- ✓ в фитобочке не происходит перегрева головы и головного мозга;
- ✓ воздействие лекарственных трав идет целенаправленно и усиленно через распаренную кожу;
- ✓ процедура в фитобочке помогает бороться с целлюлитом и лишним весом;
- ✓ происходит снятие физического и нервного напряжения;
- ✓ улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что проявляется в расширении функционирующих капилляров и облегчении продвижения крови по артериям;
- ✓ помогает при простудных заболеваниях и ОРВИ;
- ✓ улучшается деятельность почек;
- ✓ излечивается ревматизм и артрит;
- ✓ помогает при лечении многих кожных заболеваний, улучшается состояние кожи;
- ✓ полезна при лечении мышечных заболеваний и суставов;
- ✓ для похудения и омоложения кожи косметические процедуры в кедровой бочке являются самым эффективным средством.

1 сеанс	350
---------	-----

## **Джакузи с гидромассажем (продолжительность сеанса 30 минут)**

Струи воды, смешанные с пузырьками воздуха, освобождают тело от различных болей, массируя мягкие ткани. Теплая вода гораздо лучше воспринимается, чем обычный массаж твердыми роликами, а потому вместе с эффективным массажем вы получаете еще и релаксацию.

Можно отметить множественные преимущества в сравнении с обычным приемом ванны или душа.

Гидромассаж в джакузи может:

- ✓ улучшить кровообращение,
- ✓ уменьшить мышечные спазмы,
- ✓ увеличить пластичность,
- ✓ улучшить подвижность суставов,
- ✓ снять стресс и напряжение,
- ✓ расслабить нервную систему,
- ✓ стимулировать лимфатическую систему, поскольку помогает выводить токсичные вещества,
- ✓ ускорить метаболизм, что способствует похудению,
- ✓ обладает обезболивающим эффектом,
- ✓ дарит отличное настроение, способствуя выработке гормонов радости - эндорфинов.

1 посещение 1 чел. / 2 чел. / 3 чел. / 4 чел.

**300/500/600/700**

## Солярий

УФ лучи активизируют процесс дыхания, кровообращения, обмена веществ и деятельности эндокринных желез.

Сеансы пребывания в солярии рекомендуются при лечении экзем, псориаза, герпеса, ревматизма, угревой сыпи и многих других заболеваний.

Ультрафиолет необходим для образования витамина D3, с помощью которого организм усваивает кальций и фосфор, эти элементы укрепляют мышцы и кости и значительно ускоряют заживление ран.

Пребывание в солярии влияет и на душевное состояние: оно расслабляет, снимает стресс, нервное напряжение и, что тоже немаловажно, улучшает настроение.

Особенно полезен ультрафиолет при профилактике и лечении простудных заболеваний: он мобилизует защитные функции организма.

Недостаточное количество УФ может привести не только к нарушению жизненно важных процессов в организме, но и к снижению его защитной функции.

Загорайте, получайте удовольствие от солнечных лучей и от красивого равномерного загара. Правильно подобранное время проведения сеанса и специальная косметика для солярия

Гарантирует вам красивый бронзовый загар и отсутствие побочных эффектов.	12
1 минута	
Абонемент на 30 минут	<b>330</b>
Абонемент на 60 минут	<b>600</b>
Абонемент на 100 минут	<b>900</b>
Стикени	<b>5</b>
Шапочка	<b>5</b>
Тапочки	<b>15</b>
Влажная салфетка	<b>5</b>
Гель для душа + мочалка	<b>40</b>

## **Циркулярный душ**

**(продолжительность сеанса 15 минут)**

Эта процедура устраняет раздражительность, снимает напряженность, избавляет от бессонницы, влияет на продолжительность и качество сна. Спустя несколько процедур человек, прошедший курс циркулярного душа, чувствует себя более уверенно и спокойно.

В результате воздействия циркулярного душа на тело к внутренним органам приливает кровь, ускоряется обмен веществ, быстрее выводятся из организма шлаки и вредные вещества.

Такой душ повышает метаболические процессы, повышает мышечный тонус, а так же стимулирует кровообращение, оказывая тем самым обезболивающее и успокаивающее действие, улучшает питание тканей.

Улучшает душ и внешний облик человека: помогает бороться с целлюлитом, стимулирует расщепление жировых отложений. Циркулярный душ успокаивает боли в суставах, стимулирует работу сердечнососудистой системы, закаляет тело.

1 сеанс	200
---------	-----

## Массаж (нетрадиционный)

Вид процедуры	Время	Цена	Цена абонемента
Общий классический массаж	60/90	1400/1700	
Массаж в 4 руки	30/60	1500/2100	
Массаж спины	30	600	5 100
Массаж ног и стоп(до колена)	30	500	
Массаж ног и ягодиц	40	500	
Массаж стоп	20	400	3 500
Массаж шейно-воротниковой зоны	30	400	3 500
Массаж шейно-воротниковой зоны с морской солью и эфирными маслами	20	500	
Массаж головы	30	400	3 500

## КОСМЕТОЛОГИЯ ПО ЛИЦУ

Классический массаж лица	20	400	
Классический массаж лица + маска	40-50	700	
Пластический массаж лица	40	600	

# АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ

## МАССАЖ

Общий антицеллюлитный массаж	90	1600	
Антицеллюлитный массаж (ноги + ягодицы + живот)	40	800	7 000
Медовый антицеллюлитный массаж	40	900	
Медовый массаж (общий)	60	1700	
Медовый массаж спины	30	700	
Медовый массаж шейно-воротниковой зоны	30	500	
Баночный массаж спины	30	600	5 100
Баночный массаж ног и ягодиц	40	600	5 100
Баночный массаж шейно-воротниковой зоны	30	300	
Баночный массаж зоны «спасательный круг» (живот+бока)	30	600	5 100
Баночный массаж двух зон	От 60	900	

## КОСМЕТОЛОГИЯ ПО ТЕЛУ

Spa – обертывания на выбор	От 40	700	
Пилинг из овсяной муки, измельченных ядер миндального ореха, зеленого чая, розового масла.	30	900	
Пилинг из коричневого сахара, кокосового масла, сливок, эфирного масла лимона, розового масла.	30	800	7 000
Пилинг из морской соли, корицы, черного молотого перца, оливкового масла, эфирного масла апельсина и корицы	30	700	
Пилинг из засахаренного меда, крупно молотого мускатного ореха, красного жгучего перца	30	900	
Пилинг из масла виноградной косточки, морской соли, молотого кофе.	30	800	7 000
Пилинг из коричневого сахара, молотого кофе, масла цветов гвоздики	30	800	7 000
Пилинг из молотого кофе, мелкой морской соли, геля для душа.	30	800	7 000
Пилинг из овсяных хлопьев, растительного масла, жидкого меда.	30	900	
Пилинг из мелкого коричневого сахара, пищевой соды, абрикосового масла, эфирного масла сандала	30	800	7 000

## Клубные карты

	Неограниченное посещение тренажерного зала и ИК сауны	Неограниченное посещение тренажерного зала, ИК сауны, кедровой фитобочки, джакузи и циркулярного душа
3 месяца	2900	5900
6 месяцев	4900	9900
12 месяцев	7900	17900

**Наш фитнес центр «Green Club» предоставляет своим клиентам гибкую систему скидок:**

***Корпоративный тариф:***

скидка 10% от базового тарифа на все виды услуг

***Семейный тариф:***

скидка 10% от базового тарифа на все виды услуг для семьи из 2 человек, при покупке одинаковых услуг

скидка 15% от базового тарифа на все виды услуг для семьи из 3 человек, при покупке одинаковых услуг

***Студенческий тариф:***

скидка 20 % на тренажерный зал в дневное время до 15:00 при предъявлении студенческого билета/зачётки

**Единовременно Вы можете воспользоваться только одной скидкой.**

**Утеря или порча ключа / номерка / клубной карты  
150 р.**

**5 способов получить скидку на покупку абонемента или клубной карты в фитнес -SPA - центре «Green Club»**



		Размер скидки
1.	Продлить абонемент/клубную карту заблаговременно (не позднее чем в день окончания срока действия абонемента)	5
2.	Привести «нового» друга	5
3.	Приобрести в нашем клубе спортивное питание/чай/крем (на сумму не менее 500 руб./мес.)	5
4.	Воспользоваться услугами SPA-зоны (на сумму не менее 2000 руб.) – массаж, бочка, сауна, джакузи, шугаринг, душ, SPA-программы, сертификаты	5
5.	Записаться в тур поход /Тимбилдинг/Новогодний корпоратив (Ёлка)	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>

# СПА-шугаринг

- ✓ Для процедуры используются исключительно **натуральные ингредиенты**. Никаких химических добавок, которые могли бы вызвать аллергическую реакцию, просто нет. А значит, она абсолютно безопасна даже для очень чувствительной кожи.
- ✓ Шугаринг не только помогает избавиться от лишней растительности, но и **действует как скраб**, очищая кожу и убирая вросшие волосы.
- ✓ Благодаря огромному количеству витаминов, которые содержатся в смеси, это процедура одновременно **питает и смягчает кожу**, значительно улучшая ее внешний вид. Пигментные пятна и воспаления становятся менее выраженными и практически незаметными.
- ✓ Шугаринг **исключает ожоги**.
- ✓ **Продолжительный эффект**. Эта процедура позволяет удалить волоски с корнем. А значит, и проводить ее придется гораздо реже.
- ✓ Делать такую депиляцию **безопасно**. Это один из самых гигиеничных способов эпиляции. Сахар, присутствующий в смеси, уничтожает бактерии. Следовательно, угроза заражения **практически равна нулю**.

- ✓ **Практически полное отсутствие противопоказаний**. Исключения – различные поражения кожи и сахарный диабет.

Зона	Время	Стоимость
Подмышечные впадины	15	300
Руки до локтя	25	350
Руки полностью	40	500
Живот	15	150
Классическое бикини	20	500
Глубокое бикини	40	1000
Бедра	40	600
Голени	30	600
Ноги полностью	90	1100