



## **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»<br>(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>     |

# SPA-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      |