



**ΠΑΛΕΣΤΡΑ** *Sport*

# О фитнес клубе

Приглашаем Вас посетить фитнес клуб «ПАЛЕСТРА Sport», который расположен в историческом районе Москвы рядом с метро Сокол.

Клуб «ПАЛЕСТРА Sport» предлагает совершенно новый подход к спортивному отдыху.

Спортивные занятия – это не только средства для укрепления тела, но и залог душевного равновесия.

Здесь Вы можете почувствовать себя уютно и безмятежно, словно в апартаментах средиземноморского отеля.

Опытные тренеры, знаменитые специалисты и настоящие звезды спорта снимут с Вас ежедневный груз забот и позволят обрести желанную форму.

Продуманный подход к здоровому образу жизни изгонит навсегда негативные эмоции и освободит место для радости и благоденствия, наполнив гармонией каждую клеточку тела и подарив уникальные ощущения счастья и покоя!

«ПАЛЕСТРА Sport» предлагает Вам не просто занятия спортом, но незабываемое спортивное удовольствие, которое хочется испытать снова и снова!

# О фитнес клубе

Клуб успешно функционирует с 2001 года. Общая площадь клуба - 6000 кв. м. Она включает в себя два отдельно стоящих здания, объединенных между собой стеклянным переходом.

На территории «ПАЛЕСТРА Sport» находятся:

- Три бассейна (детский, бассейн с морской водой и большой бассейн (25 м) с тремя плавательными дорожками и отдельной зоной для занятий по аквааэробике).
- Два тренажерных зала с новейшим оборудованием.
- Зал единоборств.
- Крытый теннисный корт со специальным покрытием.
- Два зала для персональных тренировок.
- Три зала для групповых тренировок.
- SPA-центр.
- Марокканский хамам, сауна и русская баня.
- SPA-кафе: ресторан, летняя терраса.

Для клиентов предусмотрены четыре пары раздевалок и охраняемая парковка.

# Бассейн



Плавательный бассейн 25 М.

Приятная музыка, стеклянный потолок и отличный вид на город, новейшая система очистки воды, занятия аквааэробикой... А если заглянуть в русскую баню или сауну, полежать в отдельной гидромассажной ванне, а потом переместиться в шезлонг и заказать в баре вкусный коктейль, то станет совсем несложно представить, что Вы уже в отпуске.

Кстати, первую вводную тренировку с персональным тренером можно пройти совершенно бесплатно.

# Бассейн



Детский бассейн.

Дети просто обожают плавать! Здорово, что они могут это делать в чистом уютном детском бассейне с опытным инструктором.

В чем его преимущества?

Длина всего 9 м, ширина 3 м, что для малышей вполне достаточно. Температура около 30 градусов не дает ребенку простужаться. Чистота воды в бассейне поддерживается 3-х уровневой очисткой и постоянным контролем СанПин, а стены покрыты специальным мягким покрытием. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка, а активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. У активных и излишне возбудимых детей сон становится крепче, а аппетит улучшается.

# Тренажерный зал



Дизайн, простор, технологии – вот три основные характеристики нашего нового тренажерного зала с новейшей линией профессионального оборудования итальянской марки TechoGym, с индивидуальным экраном и программой развлечений.

Добавим сюда профессионализм инструкторов, прошедших специальную подготовку и серию психологических коучингов по оптимизации технологии наиболее эффективного индивидуального подбора методов тренинга для различных конституционных типов людей. Кстати, многие инструктора – в прошлом чемпионы мира по различным видам спорта.



# Зал групповых занятий



Вашему вниманию предлагаются просторные уютные залы со специальным травмобезопасным «плавающим» паркетом для удобства и органичности групповых занятий. Мы можем предложить занятия, рассчитанные на любой уровень подготовленности, для любого возраста и направления (аэробные, силовые, танцевальные и др.). От хореографии до бокса и восточных единоборств – в этом бесконечном разнообразии так просто найти то, что по душе именно Вам. Любимые занятия позволят снять стресс и расслабиться, укрепить тело и дух, попробовать нечто новое и интересное, обрести друзей и познакомиться с необъятным миром увлекательного спорта.



# Зал групповых занятий



Студия пилатес.

Трудно поверить, что система пилатеса была создана Джозефом Пилатесом около ста лет назад, настолько она современна. Медленные плавные движения, но при этом быстрое укрепление мышц позвоночника, пресса, улучшение осанки и координации. Пилатес универсален. Этой гимнастикой могут заниматься все, включая стариков, детей и беременных женщин, а упражнения можно выполнять, как в фитнес клубе, так и дома.

# Йога



## YOGA lounge.

Идеально организованное пространство позволяет полностью отрешиться от суеты мегаполиса: йога, саундинг, цигун, медитация и другие восточные практики принесут отдых уму и гармонию чувствам. Пройдя несколько занятий в небольших группах от 3 до 6 человек, Вы познакомитесь со своими единомышленниками, и сможете не спешить домой после тренировки, а общаться с интересными людьми за чашкой хорошего чая в уютной чайной зоне.

# Теннисный корт



Теннисный корт.

Поиграть в теннис среди зимы – не роскошь, а необходимость для всех, кто предан этому элитарному виду спорта.

Крытый кондиционированный корт с покрытием хард даст возможность дожить до лета с радостью.

# Детский клуб



Теперь Вашим детям не будет скучно!

Веселые игры, интересные конкурсы, приятный отдых с друзьями и новые захватывающие приключения – все это предлагает «Детский клуб «ПАЛЕСТРА Sport» для самых маленьких и уже почти взрослых. Развивающие игры для детей любого возраста и увлекательные мероприятия уже ожидают Вас в «Детском клубе»!

Уроки по физическому развитию – «Веселый Роджер», «Сундук сокровищ», «Поднять паруса», «Полундра!», «Йо-хо-хо!», «Палубные танцы» и «Свистать всех наверх!».

В рамках групповых программ мы также предлагаем обучающие и развивающие уроки – «Капитан Всезнайка», «Enjoy English», «Морская Мастерилка», «Пиратские истории».

Опытные тренеры помогут выбрать наиболее интересное и увлекательное занятие для Вашего ребенка, а широкий ассортимент услуг, предлагаемый в «Детском клубе» позволит сделать отдых Вашего ребенка максимально приятным и полезным!



# SPA-центр



## «SPA ПАЛЕСТРА»

Сеть салонов «SPA ПАЛЕСТРА» основана в 1999 году. Ассортимент постоянно пополняется новыми косметическими средствами, признанными лучшими на мировом рынке аппаратами, техниками массажа, а также уникальными программами, процедурами и методиками, разработанными и запатентованными высококвалифицированными специалистами компании.

Если Вы устали от городской суеты и желаете обрести гармонию, прекрасное самочувствие и отличное настроение, посетите салоны «SPA ПАЛЕСТРА», расположенные в зеленых уголках Москвы, наиболее благоприятных для жизни.

Адреса салонов «SPA ПАЛЕСТРА»:  
ул. 2-я Песчаная, 4а тел.: (499) 157-47-96  
ул. 10-летия Октября, 11 тел.: (499) 245-91-25

# Русская баня



Кто в бане парится – в тот день не старится!

Эта народная мудрость проверена веками.

В нашей русской бане можно пройти эффективные программы для похудения, снятия стресса, поднятия иммунитета, детоксикации, улучшения циркуляции крови и метаболизма. Распаривания с веником, мыльные массажи на горячем мраморе, массажи бамбуковыми вениками в парной, травяные ванны и алтайские ванны с понтами, русское чаепитие с самоваром и горным медом, льняные обертывания – вот лишь небольшой список банных ритуалов, которыми Вы можете насладиться наедине с собой, вдвоем или в уютной компании.

Выберите любую из предлагаемых программ или составьте свою собственную и наслаждайтесь ею.

# SPA Café



Здоровый образ жизни – это, в первую очередь, правильное питание, ведь «мы – это то, что мы едим». Именно поэтому SPA Café предлагает Вам абсолютно новый подход к питанию, основанный на ведущих принципах SPA-кухни.

Традиционно зародившаяся в Азии, SPA-кухня ориентирована на специальную рецептуру с низким содержанием соли и жиров, максимально свежих, предпочтительно сырых продуктах. Свежие овощи и травы, доставленные напрямую с домашних огородов и садов, сохраняют все свои полезные свойства, наполняя Ваше тело энергией и вдохновляя на новые свершения и будущие успехи!

Легко усваиваемые и искусно исполненные, блюда SPA-кухни принесут Вам сразу и кулинарное, и эстетическое удовольствие.

SPA Café – это не только здоровая, но и удивительно вкусная еда, созданная на основе древней философии, ведущей к безупречному здоровью и внутреннему равновесию. Мы предлагаем улучшить Ваше самочувствие благодаря легкой и естественной пище, которую предлагает сама Природа.

# Контакты



м. Сокол, 2-я Песчаная ул., д. 4а.

Тел.: +7 (495) 790-83-82 – Менеджер отдела продаж Алена.