

АБОНЕМЕНТ
на 1 месяц
12 дней занятий

FitSweet.club
Мой Сладкий Фитнес

 **921-721**

1

ПРОГРАММА ЭКОНОМ (ПОДДЕРЖАНИЕ ТОНУСА МЫШЦ)

Цель программы:

Сидячий образ жизни, присущий современному человеку, крайне негативно сказывается на состоянии нашего здоровья, именно он становится причиной таких заболеваний как сахарный диабет, нарушения функций желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы и т.д. Мышцы не получают достаточной физической нагрузки, становятся «дряблыми».

Что же делать? Специально для вас мы представим комплекс упражнений для поддержания тонуса мышц, выполнение которого не вредят костной и мышечной системе, не требует специальной подготовки, но отлично подходит для полноценного функционирования всего организма.

Характеристика программы:

Программа содержит занятия на уникальных тренажерах (тонусные столы, роликовый массажер, виброплатформа, прессотерапия, профессиональная терапия, массажер для ног) и рассчитана на поддержание спортивной формы участников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СКИДКА НА АБОНЕМЕНТ

50%

| День занятия | Перечень услуг (Продолжительность услуги/стоимость по прайсу) | Задействованные группы мышц | Длительность занятия* | Сумма по прайсу | Сумма по абонементу |
|--------------|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Массажер для ног (15/300) | Мышцы ног | 52 мин | 600 | 300 |
| 2 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Роликовый массажер (25/450) | Мышцы живота (пресс) | 1 час 2 мин | 750 | 375 |
| 3 | Профессиональная прессотерапия (45/750) | Мышцы живота и ног | 55 мин | 750 | 375 |
| 4 | Прессоштаны (25/450), Роликовый массажер (25/450) | Мышцы ног | 60 мин | 900 | 450 |
| 5 | Виброплатформа (10/300), Массажер для ног (15/300) | Мышцы живота + рук + ног | 35 мин | 600 | 300 |
| 6 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Прессокуртка (25/300) | Мышцы ног и мышцы рук | 1 час 2 мин | 600 | 300 |
| 7 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Массажер для ног (15/300) | Мышцы ног | 52 мин | 600 | 300 |
| 8 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Роликовый массажер (25/450) | Мышцы живота (пресс) | 1 час 2 мин | 750 | 375 |
| 9 | Профессиональная прессотерапия (45/750) | Мышцы живота и ног | 55 мин | 750 | 375 |
| 10 | Прессокуртка (25/300), Массажер для ног (15/300) | Мышцы живота, рук и ног | 50 мин | 600 | 300 |
| 11 | Виброплатформа (10/300), Массажер для ног (15/300) | Мышцы живота, рук и ног | 35 мин | 600 | 300 |
| 12 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Прессокуртка (25/300) | Мышцы ног и мышцы рук | 1 час 2 мин | 600 | 300 |
| ИТОГО | | | | 8100 | 4050 |

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 4 050,00 РУБЛЕЙ

* В длительность занятия включено 10 минут на переодевание

АБОНЕМЕНТ
на 1 месяц
12 дней занятий

FitSweet.club
Мой Сладкий Фитнес

 **921-721**

2

ПРОГРАММА ПРЕМИУМ (АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ)

Цель программы:

На сегодняшний день проблема целлюлита вышла на первый план в борьбе за хорошую фигуру. Многими исследованиями доказано, что спортивными упражнениями и диетами сложно избавиться от надоевшего «жирка». Весь фокус в том, что «Апельсиновая корка» исключается только при комплексном подходе (при тренировках, диетах, правильном образе жизни)

Основными причинами целлюлита являются застойные явления в проблемных зонах, в том числе малоподвижный образ жизни, имеющую сидячую или стрессовую работу. Также на развитие целлюлита влияют курение, алкоголь, неправильный дневной пищевой рацион, прием лекарств.

Характеристика программы:

Программа содержит занятия на уникальных тренажерах (роликовый массажер, виброплатформа, прессотерапия, профессиональная терапия, массажер для ног) и рассчитана на поддержание спортивной формы участников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СКИДКА НА АБОНЕМЕНТ

50%

| День занятия | Перечень услуг (Продолжительность услуги/стоимость по прайсу) | Задействованные группы мышц | Длительность занятия* | Сумма по прайсу | Сумма по абонементу |
|--------------|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасные штаны (40/600) | Комплекс мышц | 1 час 15 мин | 1200 | 600 |
| 2 | Вакуумный тренажер (25/600), Профессиональная прессотерапия (45/750) | Комплекс мышц | 1 час 20 мин | 1350 | 675 |
| 3 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 60 мин | 1050 | 525 |
| 4 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасное одеяло (40/750) | Комплекс мышц | 1 час 15 мин | 1350 | 675 |
| 5 | Вакуумный тренажер (25/600), Виброплатформа (10/300) | Комплекс мышц | 45 мин | 900 | 450 |
| 6 | Вакуумный тренажер (25/600), Профессиональная прессотерапия (45/750) | Комплекс мышц | 1 час 20 мин | 1350 | 675 |
| 7 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасные штаны (40/600) | Комплекс мышц | 1 час 15 мин | 1200 | 600 |
| 8 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 60 мин | 1050 | 525 |
| 9 | Вакуумный тренажер (25/600), Профессиональная прессотерапия (45/750) | Комплекс мышц | 1 час 20 мин | 1350 | 675 |
| 10 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасное одеяло (40/750) | Комплекс мышц | 1 час 15 мин | 1350 | 675 |
| 11 | Вакуумный тренажер (25/600), Виброплатформа (10/300) | Комплекс мышц | 45 мин | 900 | 450 |
| 12 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 60 мин | 1050 | 525 |
| ИТОГО | | | | 14100 | 7050 |

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 7 050,00 РУБЛЕЙ

* В длительность занятия включено 10 минут на переодевание

АБОНЕМЕНТ
на 1 месяц
12 дней занятий

FitSweet.club
Мой Сладкий Фитнес



921-721

3

ПРОГРАММА СУПЕР-ПРЕМИУМ (АКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ)

Цель программы:

Программа похудения для женщин рассчитана на сжигание жира, заменяя его красивыми и подтянутыми мышцами. Методика программы основана на таких принципах как:

- Работа над крупными мышечными группами, что дает нам возможность сжигать жир одновременно по всему телу и привести в тонус мышцы.

- Интенсивные анаэробные нагрузки, которые нацелены на быстрое сжигание жира.

В течение месяца вам необходимо выполнять различные виды упражнений, которые укрепляют мышцы и суставы, улучшают выносливость и амплитуду движений, и придерживаться здорового и сбалансированного питания.

Характеристика программы:

Программа содержит занятия на уникальных тренажерах (роликовый массажер, виброплатформа, прессотерапия, профессиональная терапия, массажер для ног) и рассчитана на поддержание спортивной формы участников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СКИДКА НА АБОНЕМЕНТ

50%

| День занятия | Перечень услуг (Продолжительность услуги/стоимость по прайсу) | Задействованные группы мышц | Длительность занятия* | Сумма по прайсу | Сумма по абонементу |
|--------------|---|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 27 мин | 1350 | 675 |
| 2 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Виброплатформа (10/300), Прессоштаны (45/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 57 мин | 1650 | 825 |
| 3 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Вакуумный тренажер (25/600), Прессоштаны (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 27 мин | 1350 | 675 |
| 4 | Тонусные столы 3 вида (27/300), Роликовый массажер (25/450), Прессокуртка (25/300) | Комплекс мышц | 1 час 27 мин | 1050 | 525 |
| 5 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Виброплатформа (10/300), Профессиональная прессотерапия (45/750) | Комплекс мышц | 1 час 59 мин | 1650 | 825 |
| 6 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 54 мин | 1650 | 825 |
| 7 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Виброплатформа (10/300), Прессоштаны (25/450), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 2 часа 4 мин | 1800 | 900 |
| 8 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Вакуумный тренажер (25/600), Прессоштаны (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 54 мин | 1650 | 825 |
| 9 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Прессокуртка (25/300), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 54 мин | 1350 | 675 |
| 10 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Виброплатформа (10/300), Профессиональная прессотерапия (45/750) | Комплекс мышц | 1 час 59 мин | 1650 | 825 |
| 11 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 1 час 54 мин | 1650 | 825 |
| 12 | Тонусные столы 6 видов (54/600), Виброплатформа (10/300), Прессоштаны (25/450), Роликовый массажер (25/450) | Комплекс мышц | 2 часа 4 мин | 1800 | 900 |
| ИТОГО | | | | 18600 | 9300 |

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 9 300,00 РУБЛЕЙ

* В длительность занятия включено 10 минут на переодевание

АБОНЕМЕНТ
на 1 месяц
12 дней занятий

FitSweet.club
Мой Сладкий Фитнес



921-721

4

ПРОГРАММА ЛЮКС (ГИДРОБАЛАНС)

Цель программы:

Роль воды в организме сложно переоценить. Так как более половины массы тела здорового человека – это вода. Вода входит в состав всех соединений, участвует в качестве растворителя и среды для осуществления любых реакций в организме. Для поддержания водного баланса в организме человека необходимо знать основные особенности водного обмена.

Водный баланс организма определяется отношением потребления и потери воды. Прием воды регулируется механизмом жажды. Выведение воды в значительной мере определяется механизмом контроля почек. Целью программы является научиться регулировать отношение потребления и потери воды.

Характеристика программы:

Программа содержит занятия на уникальных тренажерах (роликовый массажер, виброплатформа, прессотерапия, профессиональная терапия, массажер для ног) и рассчитана на поддержание спортивной формы участников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СКИДКА НА АБОНЕМЕНТ

50%

| День занятия | Перечень услуг (Продолжительность услуги/стоимость по прайсу) | Задействованные группы мышц | Длительность занятия* | Сумма по прайсу | Сумма по абонементу |
|--------------|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Прессокуртка (25/300), Инфракрасные штаны (40/600), Массажер для ног (15/300) + Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 30 мин | 1350 | 675 |
| 2 | Миостимуляция (45/750), Роликовый массажер (25/450), Массажер для ног (15/300) + Варежки (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 35 мин | 1650 | 825 |
| 3 | Виброплатформа (10/300), Роликовый массажер (25/450), Профессиональная прессотерапия (45/750), Инфракрасное одеяло (40/750), Массажер для ног (15/300) | Мышцы живота и ног | 2 часа 25 мин | 2550 | 1275 |
| 4 | Прессоштаны (25/450), Роликовый массажер (25/450), Инфракрасные штаны (40/600) | Комплекс мышц | 1 час 40 мин | 1500 | 750 |
| 5 | Миостимуляция (45/750), Роликовый массажер (25/450), Массажер для ног (15/300) + Массажер для глаз (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 35 мин | 1650 | 825 |
| 6 | Виброплатформа (10/300), Профессиональная прессотерапия (45/750), Инфракрасное одеяло (40/750), Массажер для ног (15/300) + Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 2 часа | 2250 | 1125 |
| 7 | Роликовый массажер (25/450), Инфракрасные штаны (40/600), Прессокуртка (25/300) + Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 40 мин | 1500 | 750 |
| 8 | Виброплатформа (10/300), Миостимуляция (45/750), Массажер для ног (15/300) + Варежки (15/150) | Мышцы живота, ног и рук | 1 час 20 мин | 1500 | 750 |
| 9 | Прессоштаны (25/450), Роликовый массажер (25/450), Инфракрасные штаны (40/600), Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 55 мин | 1650 | 825 |
| 10 | Виброплатформа (10/300), Профессиональная прессотерапия (45/750), Прессокуртка (25/300) + Массажер для ног (15/300) | Комплекс мышц | 1 час 30 мин | 1650 | 825 |
| 11 | Миостимуляция (45/750), Роликовый массажер (25/450), Массажер для ног (15/300) + Массажная подушка (15/300) | Комплекс мышц | 1 час 35 мин | 1800 | 900 |
| 12 | Виброплатформа (10/300), Профессиональная прессотерапия (45/750), Инфракрасное одеяло (40/750), Массажер для ног (15/300) + Массажер для глаз (15/150) | Комплекс мышц | 2 часа | 2250 | 1125 |
| ИТОГО | | | | 21300 | 10650 |

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 10 650,00 РУБЛЕЙ

* В длительность занятия включено 10 минут на переодевание

АБОНЕМЕНТ
на 1 месяц
12 дней занятий

FitSweet.club
Мой Сладкий Фитнес



921-721

5

ПРОГРАММА ЭКСКЛЮЗИВ (АКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ)

Цель программы:

Ни для кого не будет секретом, что похудение – это одна из самых насущных проблем современных женщин. Несмотря на обилие разнообразных способов для быстрого похудения, их всего три: ограничение в пище (диета), при помощи физических упражнений, и похудение без диет, как следствие правильного, здорового питания.

Мы предлагаем Вам программу похудения для женщин рассчитанную на сжигание жира, заменяя его красивыми и подтянутыми мышцами. В течение месяца Вам необходимо будет выполнять различные виды упражнений, которые укрепляют мышцы и суставы, улучшают выносливость и амплитуду движений.

Характеристика программы:

Программа содержит занятия на уникальных тренажерах (роликовый массажер, виброплатформа, прессотерапия, профессиональная терапия, массажер для ног) и рассчитана на поддержание спортивной формы участников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СКИДКА НА АБОНЕМЕНТ

50%

| День занятия | Перечень услуг (Продолжительность услуги/стоимость по прайсу) | Задействованные группы мышц | Длительность занятия* | Сумма по прайсу | Сумма по абонементу |
|--------------|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Вакуумный тренажер (25/600), Тонусные столы 3 вида (27/300), Прессоштаны (45/600), Прессокуртка (25/300) + Кислородотерапия (20/450) | Комплекс мышц | 2 часа 12 мин | 2250 | 1125 |
| 2 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасные штаны (40/600), Массажер для ног (15/300) + Варежки (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 30 мин | 1650 | 825 |
| 3 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450), Прессоштаны (45/600), Прессокуртка (25/300) + Кислородотерапия (20/450) | Комплекс мышц | 2 часа 10 мин | 2400 | 1200 |
| 4 | Вакуумный тренажер (25/600), Виброплатформа (10/300), Роликовый массажер (25/450), Массажер для ног (15/300) + Массажер для глаз (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 25 мин | 1800 | 900 |
| 5 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450), Инфракрасное одеяло (40/750), Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 55 мин | 1950 | 975 |
| 6 | Вакуумный тренажер (25/600), Тонусные столы 3 вида (27/300), Прессоштаны (45/600), Прессокуртка (25/300) + Кислородотерапия (20/450) | Комплекс мышц | 2 часа 12 мин | 2250 | 1125 |
| 7 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450), Инфракрасные штаны (40/600), Массажер для ног (15/300) + Варежки (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 55 мин | 2100 | 1050 |
| 8 | Вакуумный тренажер (25/600), Тонусные столы 3 вида (27/300), Виброплатформа (10/300), Массажер для ног (15/300) + Массажер для глаз (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 27 мин | 1650 | 825 |
| 9 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450), Прессоштаны (45/600), Прессокуртка (25/300) + Кислородотерапия (20/450) | Комплекс мышц | 2 часа 10 мин | 2400 | 1200 |
| 10 | Вакуумный тренажер (25/600), Инфракрасное одеяло (40/750), Массажер для ног (15/300) + Массажер для шеи (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 30 мин | 1800 | 900 |
| 11 | Вакуумный тренажер (25/600), Профессиональная прессотерапия (45/750), Массажер для ног (15/300) + Варежки (15/150) | Комплекс мышц | 1 час 35 мин | 1800 | 900 |
| 12 | Вакуумный тренажер (25/600), Роликовый массажер (25/450), Прессокуртка (25/300) + Массажер для ног (15/300) | Комплекс мышц | 1 час 25 мин | 1650 | 825 |
| ИТОГО | | | | 23700 | 11850 |

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 11 850,00 РУБЛЕЙ

* В длительность занятия включено 10 минут на переодевание

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

Fit Sweet
клуб

Мой Сладкий
Фитнес

Ежедневно с 10:00 до 22:00

Без перерыва и выходных

ул. Ледовая, д. 1, 3 этаж



921-721