

«ФИТНЕС PRO» WELLNESS-ПРОГРАММА

Показания: для подготовленных людей, с активной жизненной позицией и систематически занимающихся фитнесом, более 3 раз в неделю.

Полное сопровождение тренировочного процесса прикрепленным персональным тренером.

Ожидаемый эффект: поддержание тонуса организма, развитие мышечной массы, сжигание жира и как результат: гармония силы и духа.

Возрастная группа: 18+

Продолжительность: 3 месяца

ФИТНЕС	Количество занятий	
	Женщины	Мужчины
Перечень занятий		
Фитнес-консультация + Биоимпедансометрия (анализ состава тела)	3	3
Разработка рациона питания	1	1
Коррекция рациона питания	1	1
Персональные тренировки с тренером в тренажерном зале	6	6
Персональные тренировки в бассейне	4	4
Составление программы тренировок для самостоятельных тренировок	1	1
Коррекция программы тренировок	1	1
Фитнес-программа на Synergy 360	12	12
Фитнес-программа «Функциональный бокс» или Aqua Fitness	12	12
МЕДИЦИНА	Количество процедур	
Перечень процедур	Женщины	Мужчины
Прием врача	1	1
Электрокардиография	1	1
Подводный массаж	12	12
Прессотерапия	12	12
Криосауна	12	12
LPG	3	3
Стоимость программы	39 900 руб., НДС не облагается	

* Процедуры отпускаются строго по графику.