

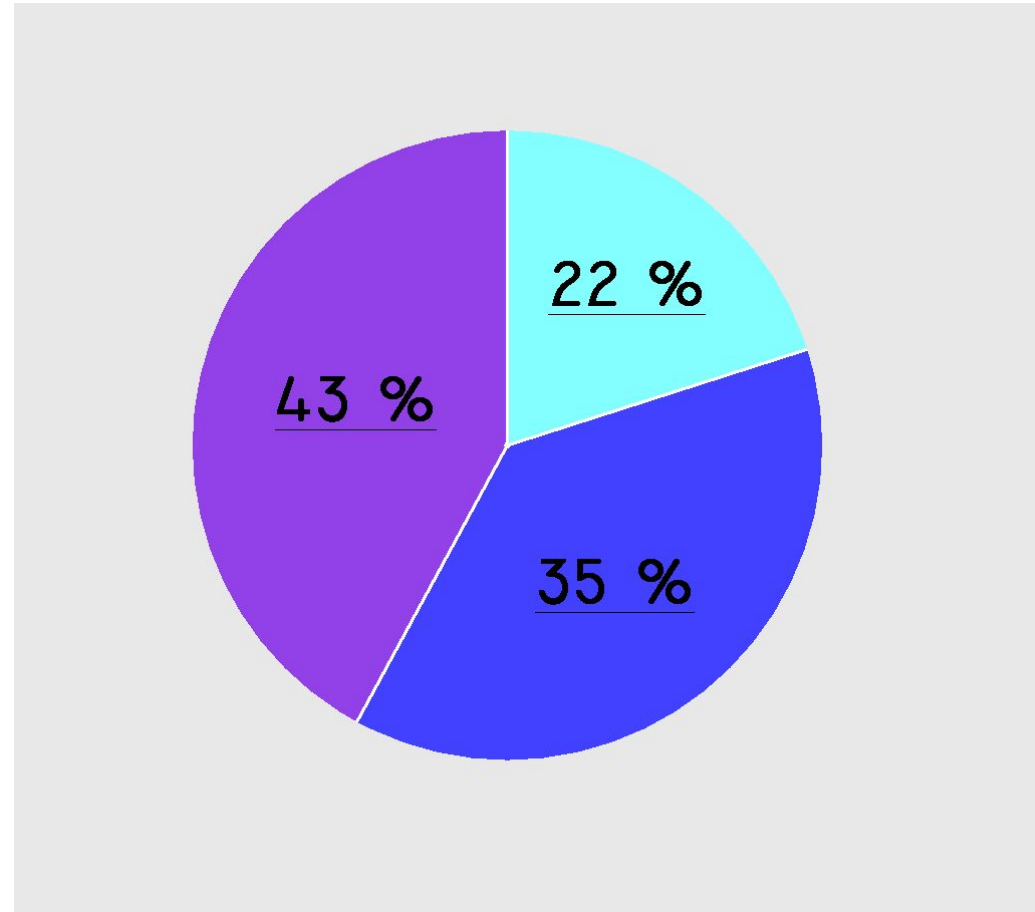
Ж е н с к и й  
т р е н а ж е р н ы й  
з а л

*Расположение центре города, работает 24/7*



# Будут ли девушки посещать?

43% да  
35% затрудняюсь  
ответить  
22% нейтрально



# Особенности

На первый взгляд, фитнес-клуб для женщин ничем не отличается от универсального спортивного центра. Те же тренажеры и залы для групповых программ, такие же сауны, души и раздевалки. Однако если присмотреться, становится понятно, что различия все же есть. В тренажерном зале не найти тяжелой штанги, а в расписании вы вряд ли встретите секцию бокса. Такой фитнес-клуб предназначен исключительно для представительниц прекрасного пола. А значит, здесь вряд ли кто-то будет качать огромные бицепсы или работать над широкими плечами. Все программы женского фитнеса нацелены на избавление от лишних килограммов, коррекцию проблемных зон, создание изящного силуэта и развитие гибкости.



Вам не придется таскать тяжести, меняя нагрузку на тренажере — все оборудование и так настроено на оптимальный для девушки вес. Кроме того, основной упор здесь делается на «женские» тренажеры: степперы, сайклы, беговые дорожки. Именно они позволяют бороться с вечной женской проблемой — неидеальными ягодицами. В фитнес клубе для дам часто можно встретить [power plate](#) — вибрирующие платформы для занятий, которые создают дополнительный массажный эффект и помогают справиться с целлюлитом.

Групповые классы также рассчитаны на узкую аудиторию. В клубах для женщин, как правило, много времени отводится на занятия йогой, пилатесом, аэробикой и танцами.

Существует огромное количество авторских программ для работы с той или иной проблемной зоной.

Еще один существенный плюс женского фитнес-центра — наличие собственного салона красоты. Это позволяет не только работать над фигурой, но и ухаживать за своим телом. Различные массажи, маски и обертывания действуют в несколько раз эффективнее, если делать их сразу после занятия, когда мышцы разогреты, и кровь хорошо циркулирует.



# Салон красоты



Посетителям Тренажерного зала скидки 15%

# Услуги

Хамам, баня, сауна, жакузи ,  
солянная комната, массаж,  
маникюр , педикюр, парехмахер,  
визажист, солярий, бар  
правильного питания, диетолог,  
врач, личный инструктор, личный  
ящик, банный набор  
принадлежностей.



# Магазины

На первом этаже  
будут расположенный  
шоу-румы и магазины.  
Что бы после хорошей  
тренировки и спа  
можно было купить  
что нибудь на вечер.





