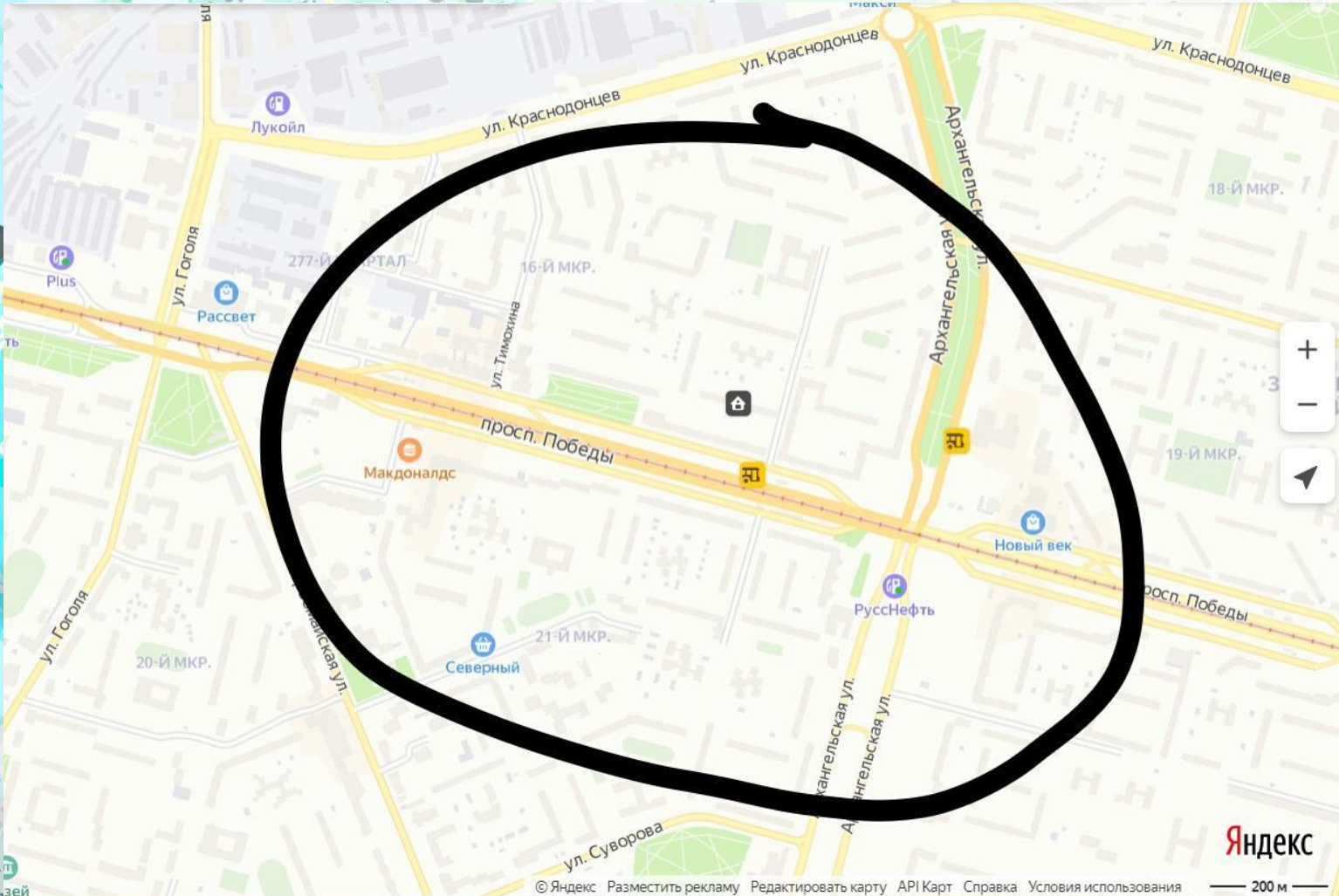


The background is a vibrant, abstract composition of splatters and dots in shades of teal, light blue, and white. In the center, a black silhouette of a person is captured in a handstand position, balancing on a dark, gnarled tree branch. The person's body is arched, with one leg extended upwards and the other bent. The overall aesthetic is dynamic and artistic.

Спорт рядом

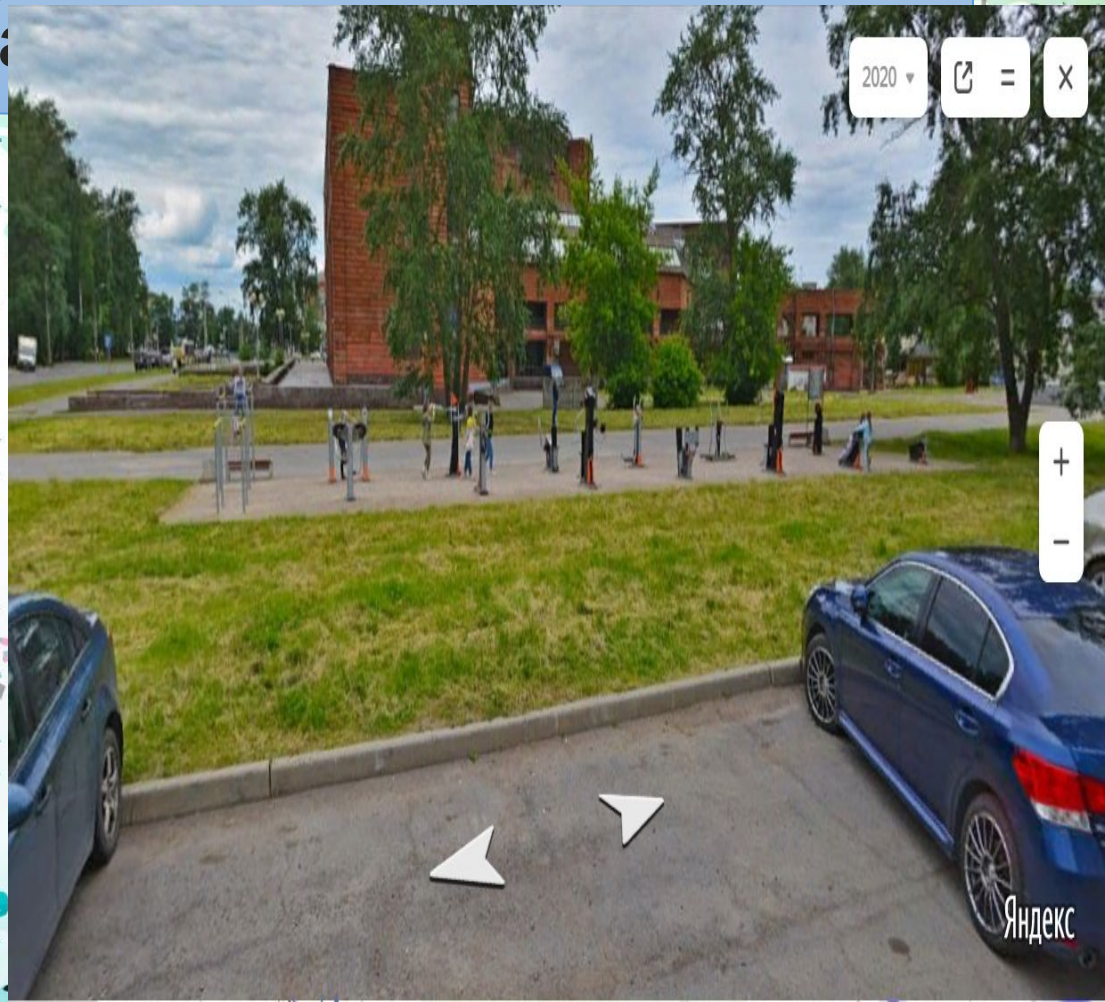
**Подготовил
Ношин В.**

Место где я живу



Рядом со мной для занятий спортом находится:

- Спортивная площадка, на которой можно позаниматься (кроме зимы) упражнениями на



Рядом со мной для занятий спортом находится:

- Такая же спорт площадка у 28 школы



Рядом со мной для занятий спортом находится:

- Такая же есть недалеко парк «200-летия», где можно бесплатно заниматься бегом. Время работы :с 6:00 до 21:00



Рядом со мной для занятий спортом находится:

- Спорт площадка у 34 школы, где есть хоккейная коробка, баскетбольная и волейбольная площадки, футбольное поле, вокруг поля беговая дорожка, вдоль забора "стометровка".

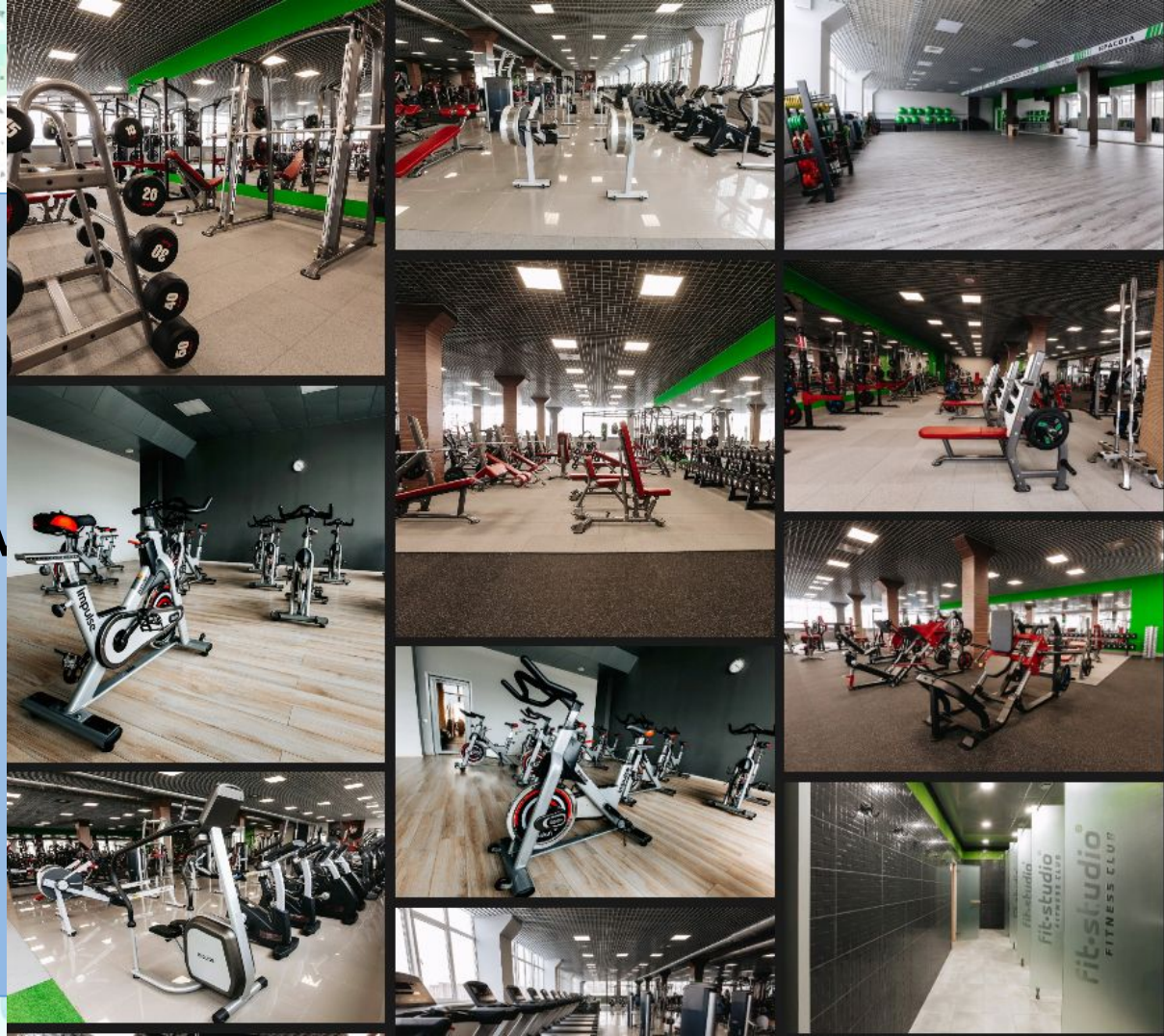


Рядом со мной для занятий спортом находится:



Пн	7:00 - 22:30
Вт	7:00 - 22:30
Ср	7:00 - 22:30
Чт	7:00 - 22:30
Пт	7:00 - 22:30
Сб	8:00 - 21:00
Вс	8:00 - 21:00

Там есть:
Тренажерный зал
Единоборства
Детский фитнес
Групповые программы
Силовые
Кардео
Функциональные
Специальные



Цены:

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- эффективный путь достижения цели

АКЦИЯ
8 ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК
ДЛЯ КЛИЕНТОВ КЛУБА
4800₽
3200₽
вы экономите 1600₽



Качество тренировок гарантируем!

Персональные тренировки
400 ₽

ПРЕОБРАЗЯЮЩИЙ ЦЕН

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ	Общий массаж	60 мин	1000 руб.
Общий массаж по зонам	45 мин	800 руб.	
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ	Общий массаж	90 мин	1500 руб.
Массаж по зонам	45 мин	800 руб.	
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ	Общий массаж	60 мин	1000 руб.
Массаж по зонам	30 мин	700 руб.	

Ручной массаж
600 ₽

АППАРАТНАЯ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ
- аппарат Vela Shape

Сочетает в себе одновременно 4 воздействия:

- Вакуумно-роликовый массаж
- + I RF-лифтинг
- + I INI прогрев

30 мин.	1 200 руб.
1 час	2 200 руб.
Вакуумно-роликовый / 20 мин.	1 000 руб.

Применяется аппаратом VELA SHAPE (Финляндия) - серия 1-10 поколения

Аппаратный массаж
1 000 ₽

50%
скидки для детей



4 занятия 1 000 ₽ (занятие 30 мин / 200 руб. занятие)
8 занятий 1 700 ₽ (занятие 40 мин / 212,50 руб. занятие)
12 занятий 2 400 ₽ (занятие 40 мин / 200 руб. занятие)

Разовое занятие - 270 руб.

Занятия для детей
200 ₽



БЕЗЛИМИТНЫЙ ГОД
1 733 ₽

БЕЗЛИМИТ 6 МЕСЯЦЕВ
1 983 ₽

СЕМЕЙНАЯ КАРТА
1 244 ₽

Льготный абонемент
годовой
1 127 ₽

CROSS TRAINING

ВСЕ ВИДЫ СПОРТА

- 3 занятия
- 5 занятий
- 10 занятий
- 15 занятий
- 20 занятий

ЙОГА В ГАМАКАХ

занятия для беременных «9 МЕСЯЦЕВ»

Специальные абонементы
100 ₽

fit-studio
FITNESS CLUB

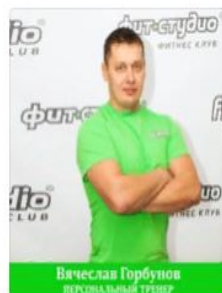
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ



Подарочный сертификат
500 ₽



Персональная тренировка с
Денисом Черняевым
800 ₽



Персональная тренировка с
Горбуновым Вячеславом
800 ₽



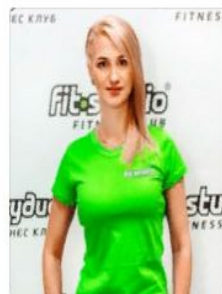
Персональная тренировка с
Иваном Барановым
700 ₽



Персональная тренировка с
Анастасией Сукончиковой
700 ₽



Персональная тренировка с
Кристиной Левиной
700 ₽



Персональная тренировка с
Юлией Ветровой
700 ₽



Льготный абонемент
полугодовой
1 389 ₽



ТАРИФ СТУДЕНЧЕСКИЙ
1 150 ₽



ПЕРСОНАЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВКА
600 ₽



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СОЛЯРИЙ
15 ₽

Рядом со мной для занятий спортом находится:



ЦЕНТР БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА - ПУТЬ К ПОБЕДАМ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Там есть: Ушу, Каратэ, Айкидо, Фехтование, Кикбоксинг, Кидо, Самбо, Дзюдо, Вольная борьба. Фитнес, Капоэйра, Цигун, Акробатика, Кендо, Кобудо, Айкидо, йога

2. Стоимость абонемента на календарный месяц для взрослых (с 18 лет)

- 900 руб. (1 раз в неделю – 4 занятия в месяц)
- 1600 руб. (2 раза в неделю - 8 занятий в месяц)
- 2200 руб. (3 раза в неделю - 12 занятий в месяц)
- 2700 руб. (4 раза в неделю - 16 занятий в месяц)
- 3200 руб. (5 раз в неделю – 20 занятий в месяц)

3. Стоимость разового занятия – 250 рублей.

4. Индивидуальное занятие (по договоренности с тренером) – 500 рублей.

понедельник, суббота
20.00-22.00

Занятия проходят по адресу:
ул. Краснодонцев, 49

**Подводя итоги у меня получилось,
что:**

Весной, летом и осенью можно заниматься бесплатно на тренажерах на улице и бегам в парке и на специальных стадионах.

А в холода на улице можно в зале за 1 115 рублей/год, а с тренером 1 915 рублей/год.

Так же можно заняться единоборствами за 1600 руб/месяц, с тренером за 500 руб/месяц



Всем благодарочка