



# Система

- РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
- ОСОЗНАННОСТЬ
- ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Основой системы является поэтапное выстраивание тела и подготовка к активному образу жизни и спорту.

Мы придерживаемся принципа «от простого к сложному». Он заключается в том, что у нас Вы пройдете все этапы понимания своего тела.

# Персональные тренировки

- **Персональный подход** - Мини-группа, в отличие от групповой тренировки, не может быть более 4 человек. При таком количестве занимающихся внимание тренера будет уделено в равной и достаточной степени для каждого.
- **Мини-группы** – это отличное предложение для тех, кто чувствует, что групповые занятия в фитнес-клубе не приносят нужного эффекта, но не может позволить себе заниматься индивидуально с тренером.
- **Любые уровни подготовленности** - Забудьте о неловких ситуациях в спорт зале, когда вы не успеваете за тренером, а все окружающие кажутся просто профессионалами. Специально для вас мы подберем максимально подходящую группу согласно вашего уровня подготовленности.
- **Гибкий график** - Вы можете заниматься в любое удобное время. Мы можем внести изменения в расписание для вашего максимального удобства



# Правильное питания

- **Персональный подход** - программа «здорового питания» разрабатывается индивидуально для каждого клиента, с учетом состояния его здоровья и вкусовых предпочтений, и обязательно после полного обследования организма.
- **Принцип сбалансированного питания** - Пошаговое формирование у клиента правильных пищевых привычек.
- **Осознанное питание** - Лекционные блоки разбора основ правильного питания и составление долгосрочной программы оздоровления и похудения.



# Комплексный подход

- **Фитнес тестирование** (составляется индивидуальная программа тренировок)
- **Тандем врача и тренера** - С каждым человеком параллельно работает тренер и врач. Тренер и врач постоянно обмениваются информацией на всех этапах работы. Регулярно оценивается эффективность тренировок путем повторной диагностики, после чего корректируется индивидуальная программа.
- **Анализ состава тела** - содержание жировой массы, тощей массы, воды и др.
- **Команда профессионалов** - Дружеская, веселая атмосфера, работа в команде, азарт, взаимопомощь.

