|  |
| --- |
| ***Прайс-лист***  ***на услуги студии персонального тренинга***    ***г. Ухта, ул. Заводская, д.6.***  ***тел. 79- 61-72; +7 912 119 8878***  ***будни: 8.45-22.00; выходные: 9.45-20.00*** |



цены действительны на 1.11.2016г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Продол-**  **жительность** | **Условия посещения** | **Стоимость** | **Комментарии** |
| **Персональная тренировка** | 60 минут | 1-2 человека | **1100 руб.** | занятие с персональным тренером по любому направлению тренировок  Mind & body  (Разумное тело)\* |
| **Детская персональная тренировка**  **(дети до 14 лет вкл.)** | 60 минут | 1 человек | **600 руб.** |
| **Занятия в мини-группах** | 60-90 минут | занятие в мини-группе до 6 человек | от **250** до **290 руб.** | по предварительной записи, согласно расписанию. |
| **Тайский массаж всего тела** | 120 минут | - | **1600 руб.** | массаж проводит сертифицированный мастер  Ирина Стрельникова  по предварительной записи. |
| 90 минут | - | **1200 руб.** |
| **Тайский массаж верхней части тела** | 50 минут | **-** | **890 руб.** |

**Расписание занятий в мини-группах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
|  |  |  |  |  | **10.00**  **Бодифлекс**  Ксения Шичёва | **10.00**  **Бодифлекс**  Ксения Шичёва |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **19.00**  **Йогатерапия.ОДА** Ирина Стрельникова  (1час 15 минут) |  | **19.00**  **Йогатерапия.ОДА** Ирина Стрельникова  (1час 15 минут) |  | **19.00**  **Йогатерапия.ОДА** Ирина Стрельникова  (1час 15 минут) |  |  |

**\*** Mind & Body (разумное тело) объединяет в себе тренировки, на которых используются не только физические возможности тела, но и разум: йога, пилатес, стретч, бодифлекс, здоровая спина, лайт-тренинг, bodyART**тм.**

**#** **Традиционный тайский массаж**

это - мягкая, но очень глубокая работа, в процессе которой последовательно прорабатываются все мышцы, суставы и связки тела – буквально от пяток до макушки.

Сеанс проходит на полу, на специальных будо-матах, без применения кремов и масел.  
Тайский массаж показан людям, имеющим боли в мышцах и суставах, тем, кто хочет избавиться от лишнего напряжения, тонизировать прежде бездействовавшие мышцы, отдохнуть от суеты и стрессов, неизбежных для городских жителей.

Особо может заинтересовать тайский массаж тех, кто практикует йогу, недаром его второе название – «пассивная йога».  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

острые травмы, нарушение целостности кожных покровов, острый период заболевания.  
**МАССАЖ ПРОИЗВОДИТСЯ В ОДЕЖДЕ:**

не забудьте захватить с собой легкую хлопчатобумажную футболку и тренировочные штаны.  
**НАШ МАСТЕР:**

Ирина Стрельникова - сертифицированный специалист северного стиля, имеет официальный международный диплом тайской школы TMC (Thai Massage School of Chiang Mai).

# **Йогатерапия. ОДА (опорно-двигательный аппарат)**

широко применяется в наши дни для борьбы с различными недугами. Особенно эффективно ею лечат различные хронические заболевания спины и опорно-двигательного аппарата. Йогатерапия приносит столь потрясающие результаты, что они удивляют даже врачей. Психологи же феномен объясняют намного проще: йога дает человеку шанс поверить в себя. Она учит понимать, что нет ничего невозможного, а это уже первый шаг к победе над болезнями спины и позвоночника.

# **Йога. Утренняя практика.**

Йога-лучшая утренняя зарядка. Утренняя практика йоги освежает ум после ночного отдыха, заряжает все тело энергией, оздоровляет и позволяет начать день с максимальным потенциалом. Утренние йогические практики разогревают мышцы и повышают подвижность суставов, обеспечивая комфорт и правильную осанку, способствуют очищению организма от токсинов, аккумулированных в теле в течение ночи, а также физиологично тонизируют внутренние органы и создают энергетический баланс. Упражнения выполняемые по утрам, помогают организму выйти из сонного состояния и перейти к бодрствованию. Благодаря чему наш организм адекватно реагирует на внешние психические и физические раздражители, и конечным итогом является меньшее количество стрессов.