

Публичная оферта Договор об оказании услуг

Настоящим **Индивидуальный предприниматель** Казачков Даниил Владимирович, действующая от своего имени на основании ОГРНИП 319547600126485, именуемый в дальнейшем «**Исполнитель**», заявляет, что действуя от своего имени, будет считать себя заключившим Договор со всяким физическим лицом, подписавшим Анкету-Приложение №1 или при регистрации на сайте, либо в мобильном приложении, именуемым в дальнейшем «**Заказчик**», с другой стороны, о нижеследующем:

1. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Если иное не вытекает из настоящей оферты, следующие слова и выражения будут иметь следующее значение:

1.1. Исполнитель или Студия – индивидуальный предприниматель, указанный в преамбуле Договора, оказывающее услуги под коммерческим обозначением «Студия эффективной растяжки 33 шпагата»;

1.2. Заказчик – физическое лицо (гражданин), заключившее настоящий Договор;

1.3. Клиент – физическое лицо (гражданин), указанное в Приложении №1 к Договору в качестве получателя услуг;

В случае совпадения Заказчика и Клиента в одном лице употребляется термин «Заказчик».

1.4. Услуги – услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также иных услуг, предусмотренных настоящим Договором;

1.5. Территория Студии - объект недвижимого имущества, который специально предназначен и содержит в себе площадки и/или помещения, оснащенные специальными техническими средствами для организации и проведения Исполнителем физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий и иных услуг;

Контакты и адреса всех Студий указаны в официальных аккаунтах студии в социальных сетях.

1.6. Правила – обязательные для соблюдения правила поведения, установленные Исполнителем с целью обеспечения безопасности на территории Студии или в иных общественно полезных целях;

1.7. Положения – обязательные для ознакомления правила, установленные

Исполнителем с целью установления порядка и улучшения качества оказания услуг;

1.8. Абонемент – совокупность индивидуальных условий порядка оказания услуг;

1.9. Официальный сайт (аккаунт) – официальные аккаунты «Студии эффективной растяжки 33 шпагата» в г. Тюмень расположенные по адресам:

<https://33shpagata.ru/nvkz>

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

2.1. Исполнитель самостоятельно или с привлечением третьих лиц обязуется обеспечить Заказчику и/или Клиенту услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также иных услуг (далее - Услуги), а Заказчик обязуется оплатить указанные услуги в соответствии с условиями Договора.

2.2. Услуги оказываются в соответствии с условиями Договора, приложений и дополнительных соглашений к нему, а также утвержденными в установленном порядке Правилами и Положениями.

2.3. Местом оказания услуг является территория Студии, определенная в соответствии с Договором.

2.4. Порядок и Период оказания услуг устанавливается в порядке, установленном настоящим Договором.

3. ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

3.1. Услуги оказываются в форме совместных занятий Заказчика и/или Клиента с инструкторами, привлекаемыми Исполнителем для оказания Услуг, на Территории Студии.

3.2. Услуги оказываются на основе абонементной системы и системы разового посещения.

Абонементная система представляет собой систему, в соответствии с которой Услуги оказываются в течение установленного Сторонами времени (срок действия абонемента) и в установленном количестве (количество занятий).

Система разового посещения представляет собой систему, в соответствии с которой Исполнитель предоставляет Заказчику Услуги путем предварительной записи Заказчика на занятия и его предварительной оплаты.

3.3. Особенности порядка оказания услуг устанавливаются Положением о порядке оказания услуг (Приложение №2).

3.4. Стоимость и порядок оплаты услуг устанавливается в соответствии с положениями настоящего Договора.

3.5. Услуги будут считаться оказанными надлежащим образом в полном объеме, независимо от фактического посещения Студии и/или пользования Услугами в случае, если до окончания Периода оказания услуг Заказчик не заявил об отказе от исполнения Договора.

3.6. Особенности посещения Студии и оказания услуг несовершеннолетним устанавливаются Правилами посещения Студии.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ

4.1. Исполнитель обязан:

4.1.1. Оказать Услуги в порядке и на условиях, установленных настоящим Договором;

4.1.2. Обеспечивать надлежащее качество оказываемых Услуг;

4.1.3. Обеспечивать надлежащее функционирование оборудования и инвентаря, вспомогательного оборудования на территории Студии, а также при наличии обеспечить надлежащее функционирование бытовых помещений;

4.1.4. Ознакомить Заказчика с положениями Договора, а также всеми принятыми Правилами и Положениями Студии.

4.1.5. Принимать меры по сохранению конфиденциальности информации, предоставляемой Заказчиком;

4.1.6. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию нарушения качества предоставляемых услуг.

4.1.7. Информировать Заказчика об изменениях в структуре услуг, оказываемых по настоящему договору, а также об изменениях Договора, Правил и Положений.

4.1.8. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности, санитарных норм и правил.

4.1.9. Исполнять иные обязанности, установленные действующим законодательством, настоящим Договором, приложениями и дополнительными соглашениями к нему, а также Правилами и Положениями.

4.2. Исполнитель вправе:

4.2.1. Привлекать третьих лиц (инструкторов) для оказания Услуг;

4.2.2. Не допускать Заказчика до занятий в случаях, установленных Договором;

4.2.3. Заменить инструктора на любом занятии, за исключением случаев, установленных Договором;

4.2.4. Расторгнуть Договор на условиях и в порядке, установленном настоящим Договором;

4.2.5. Осуществлять иные права, определенные действующим законодательством, настоящим Договором, приложениями и дополнительными соглашениями к нему, а также Правилами и Положениями.

5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА

5.1. Заказчик обязан:

5.1.1. Предоставлять достоверные персональные данные и иные сведения, необходимые для заключения Договора;

5.1.2. Посещать занятия на условиях, определенных настоящим Договором;

5.1.3. Соблюдать положения Договора, приложений и дополнительных соглашений к нему, а также Правил и Положений Студии;

5.1.4. Ознакомить Клиента с положениями настоящего Договора;

5.1.5. При посещении Студии предъявлять абонемент на рецепции Студии;

5.1.6. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для себя и окружающих;

5.1.7. Строго следовать указаниям инструктора, соблюдать рекомендации инструктора о продолжительности и интенсивности занятий;

5.1.8. При малейших недомоганиях или травмах уведомить об этом инструктора или сотрудника Студии;

5.1.9. Исполнять иные обязанности, установленные действующим законодательством, настоящим Договором, приложениями и дополнительными соглашениями к нему, а также Правилами и Положениями.

5.2. Заказчик вправе:

5.2.1. Требовать от Исполнителя предоставления качественных услуг в соответствии с условиями настоящего Договора.

5.2.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Студии и оказываемых услугах.

5.2.3. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

5.2.4. Приостановить оказание услуг в случаях, предусмотренных Договором.

6. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

6.1. Стоимость (цена) оказываемых Услуг устанавливается Прейскурантом в соответствии с выбранным Заказчиком абонементом.

6.2. Оплата оказываемых услуг производится наличными денежными средствами в кассу Исполнителя или иным способом, предусмотренным законодательством РФ.

6.3. Обязанность Заказчика по оплате считается исполненной с момента внесения наличных денежных средств Исполнителю в кассу либо платежному агенту (субагенту), осуществляющему деятельность по приему платежей, либо с момента подтверждения исполнения платежа обслуживающей Исполнителя кредитной организацией.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

7.1. Заказчик и/или Клиент несёт материальную ответственность за ущерб, причиненный Исполнителю. В случае причинения ущерба Исполнителю, Заказчик и/или Клиент обязуется возместить Исполнителю стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.

Заказчик несет солидарную ответственность за вред, причиненный Клиентом.

7.2. Исполнитель не несёт ответственность за:

7.2.1. За вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу Заказчика и/или Клиенту в результате не предоставления и/или несвоевременного предоставления

Исполнителю Заказчиком и/или Клиентом недостоверных сведений о состоянии здоровья

Заказчика и/или Клиента; и/или при нарушении или ненадлежащем выполнении

Заказчиком и/или Клиентом условий Договора, Правил и/или Положений при пользовании Услугами, инструкций и рекомендаций по пользованию оборудованием, инвентарем и т.д. Исполнителя, предупреждающих, ограничивающих и/или запрещающих табличек и/или надписей, размещенных в Студии и/или месте оказания Услуг; за вред, нанесенный здоровью или причиненный имуществу Заказчика и/или Клиента собственными действиями и/или бездействием, и/или во время самостоятельных занятий, и/или причиненный действиями третьих лиц;

7.2.2. Возможное ухудшение состояния здоровья Заказчика и/или Клиента, если это произошло в результате острого заболевания, обострения острого заболевания, а также несчастного случая;

7.2.3. За утрату или повреждение Заказчиком и/или Клиентом личных вещей, в т.ч. оставленных в раздевалках или иных помещениях на территории Студии;

7.2.4. Иные действия, предусмотренные Правилами и Положениями Студии.

7.3. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья несовершеннолетних, посещающих территорию Студии вместе с ним, самостоятельно определяет уровень физической нагрузки сообразно своим индивидуальным возможностям.

7.4. Компенсация или перенос пропущенных Заказчиком и/или Клиентом занятий возможен только в случаях, установленных Договором.

7.4.1. Перенос пропущенных занятий Заказчиком и/или Клиентом допускается в следующих случаях:

- если занятие в Студии было отменено по инициативе Исполнителя.

7.5. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства, Исполнитель ответственности не несет.

7.6. В случае ненадлежащего исполнения договора одной из Сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

7.7. Прекращение или расторжение Договора не освобождает Стороны от ответственности за нарушение условий Договора.

8. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ И РАЗРЕШЕНИЕ СПОРОВ

8.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему договору-оферте, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить.

8.2. К обстоятельствам непреодолимой силы относятся: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы.

8.3. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров, споры решаются в судебном порядке.

9. ИЗМЕНЕНИЕ И РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА

9.1. Договор может быть изменен Исполнителем или Сторонами путем заключения дополнительного соглашения к Договору.

9.2. Исполнитель вправе изменить Договор, Правила или Положения Студии без предварительного согласования с Заказчиком при условии публикации изменений на официальном сайте (аккаунте) или любом общедоступном месте на территории Студии, но не менее чем за один день до вступления их в силу.

Заказчик считается согласившимся на изменение условий Договора, Правил или Положений при получении услуги после вступления в силу изменений или путем иного акцепта указанных изменений, в т.ч. путем акцепта действием.

9.3. Заказчик вправе отказаться от Договора в любое время при условии оплаты

Исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по Договору.

При возврате денежных средств по абонементу, приобретенному на количество

занятий (часов) , фактически понесенные расходы Исполнителя составляют стоимость фактически проведенных занятий (часов) Исполнителем для Заказчика, включая занятия, проводимые Исполнителем с предоставлением места Заказчику в группе в соответствии с записью Заказчика на тренировке, на которых Заказчик мог фактически не присутствовать по своей вине, либо по обстоятельствам, за которые Исполнитель не отвечает, стоимость которых рассчитывается исходя из стоимости 1 разового посещения (часа) занятия согласно утвержденному Прейскуранту Исполнителя.

Возврат стоимости лимитированного абонеента осуществляется за вычетом стоимости посещенных тренировок в соответствии со следующим расчетом:
(Стоимость абонеента) - (стоимость разовой тренировки x количество посещенных тренировок).

При возврате денежных средств по безлимитному абонементу (количество занятий не ограничено в течение срока действия абонеента) фактически понесенные расходы Исполнителя рассчитываются в сумме процентной составляющей ежемесячной стоимости предоставленных услуг и к возврату подлежат суммы по следующей формуле

Условия возврата абонементов		
Вид абонеента	Месяц возврата в сроке действия абонеента	Процент стоимости абонеента, подлежащей возврату
Безлимит 1 месяц	1 неделя	30%
	2 неделя	10%
	3 и 4 неделя	5%
Безлимит 2 месяца	1 месяц	30%
	2 месяц	10%
Безлимит 4 месяца	1 месяц	30%
	2 месяц	15%
	3 месяц	10%
	4 месяц	5%
Безлимит 6 месяцев	1 месяц	50%
	2 месяц	30%
	3 месяц	15%
	4 месяц	10%
	5 месяц	5%
	6 месяц	2%
Безлимит I год	1-2 месяц	50%
	3-5 месяц	30%
	6-8 месяц	10%
	9 месяц	5%
	10 месяц	4%

11 месяц	2%
12 месяц	1%

9.3.1. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика последним днем периода действия Абонемента, указанного в Приложении № 6 к настоящему Договору, в таких случаях будет являться дата приема Исполнителем письменного заявления Заказчика, если в заявлении не будет указан более поздний срок.

9.3.2. Непосещение занятий в студии Заказчиком/Клиентом не является основанием для возврата уплаченных за фактически оказанные услуги денежных сумм, поскольку услуги Студии заключаются в предоставлении возможности ее посещать и получать услуги в период действия Абонемента, указанного в Приложении № 6 к настоящему Договору, что во всяком случае является правом самого Заказчика/Клиента. При отказе по любым основаниям от услуг Заказчику необходимо письменно обратиться к Исполнителю с соответствующим заявлением

9.3.3. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика и подачи соответствующего письменного заявления до начала периода действия Абонемента, указанного в Приложении № 6 к настоящему Договору, денежные средства могут быть возвращены Заказчику в полном объеме.

9.3.4. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика и подачи соответствующего письменного заявления после начала периода действия Абонемента, указанного в Приложении № 6 к настоящему Договору, а также при наличии занятий, отмененных по инициативе Исполнителя, и при этом не использованных Заказчиком/Клиентом, денежные средства за указанные отмененные занятия могут быть возвращены Заказчику, согласно Прейскуранту Исполнителя.

9.4. Исполнитель вправе отказаться от Договора в случае существенного нарушения Заказчиком условий Договора, а именно: существенного нарушения Правил посещения студии, систематического нарушения общественного порядка и общепринятых норм поведения, причинения крупного ущерба имуществу Исполнителя и иных случаях.

10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1. Полным и безоговорочным акцептом настоящей публичной оферты и заключением договора является подписание Заказчиком Анкеты (Приложение №1) или при регистрации на сайте, либо в мобильном приложении. Настоящий Договор вступает в законную силу с момента подписания Анкеты (Приложение №1) или при регистрации на сайте/приложении.

10.2. Заказчик гарантирует достоверность указанных в Договоре, приложениях и/или дополнительных соглашениях к нему персональных данных и иной информации, в том числе о состоянии здоровья Заказчика.

10.2.3. Заказчик соглашается с тем, что Исполнителем используются и обрабатываются персональные данные Заказчика. Персональные данные Заказчика являются конфиденциальными и не подлежат разглашению или предоставлению любым третьим лицам, а также несанкционированному использованию. Заказчик несет ответственность за сохранение конфиденциальности своих персональных данных на сайте (в социальной сети), а также за все действия, осуществляемые с ними.

10.2.5. Заказчик выражает полное согласие Исполнителю на использование и обработку персональных данных Заказчика (в рамках Федерального закона Российской Федерации от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»).

В соответствии со ст. 6. Федерального закона «О персональных данных» Исполнитель в целях заключения и/или исполнения Договора, а также в целях соблюдения действующего законодательства обрабатывает персональные данные Заказчика с/без использования своих программно-аппаратных средств. Под обработкой персональных данных понимается любое действие (операция) или совокупность действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, в т.ч. копий документов, удостоверяющих личность, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.

10.2.6. На период с момента заключения Договора и до прекращения обязательств Сторон по Договору, а также до истечения сроков хранения персональных данных, установленных законодательством, Заказчик выражает свое согласие на обработку персональных данных Обществом, а также согласие на передачу (распространение, предоставление, доступ) и поручение Исполнителем третьим лицам обработки персональных данных, переданных Заказчиком Исполнителю в ходе исполнения Договора. Предусмотренное настоящим абзацем согласие распространяется на случаи, когда необходимость его получения предусмотрена действующими нормативно-правовыми актами.

Обработка персональных данных осуществляется в целях исполнения Договора, в том числе для целей юридического, сервисного и справочно-информационного обслуживания Заказчика, в т.ч. включения в данные для информационно-справочного обслуживания, оказания ему услуг, неразрывно связанных с услугами Исполнителя, хранения Договоров и договорной документации, в иных целях, неразрывно связанных с исполнением Договора, а также для соблюдения Исполнителем требований действующего законодательства.

10.2.7. Заказчик вправе отозвать данное им согласие в любое время путем направления Исполнителю соответствующего письменного заявления, являющегося неотъемлемой частью Договора, либо иным способом, установленным Исполнителем. Согласие считается отозванным Заказчиком с момента получения Обществом указанного в настоящем пункте заявления. Отзыв согласия Заказчика в соответствии с настоящим пунктом договора является основанием для расторжения договора в порядке, предусмотренном п. 9.4.

10.3. В случае, если получателем услуги является не Заказчик, а Клиент, указанный Заказчиком в Анкете, то на правоотношения сторон распространяются положения ст.430 ГК РФ.

10.4. Электронная переписка, осуществляемая Сторонами в рамках выполнения настоящего Договора с помощью электронных средств (по электронной почте, в мессенджерах и социальных сетях) имеет юридическую силу официальной переписки и являются доказательством при возникновении спора между Сторонами.

10.5. Стороны обязуются поддерживать в рабочем состоянии указанные в Договоре номера телефонов, электронную почту, аккаунты в социальных сетях и мессенджерах для достижения целей Договора.

10.6. Договор, а также все Правила и Положения Студии находятся в общедоступном месте на территории Студии и на официальном сайте Студии, а также у администратора на территории Студии.

10.7. Договор, все приложения и дополнительные соглашения к нему, Правила и Положения Студии являются неотъемлемой частью Договора.

10.8. Все отношения, не урегулированные Сторонами в настоящем Договоре, регламентируются действующим законодательством

10.9. Неотъемлемой частью Договора и Приложениями к настоящему Договору являются:

10.9.1. Анкета (Приложение №1);

10.9.2. Положение о порядке оказания услуг (Приложение №2);

10.9.3. Правила посещения «Студии эффективной растяжки 33 шпагата» (Приложение №3);

10.9.4. Правила техники безопасности на занятиях в «Студии эффективной растяжки 33 шпагата» (Приложение №4)

10.9.5. Правила посещения и использования абонементов «Студии эффективной растяжки 33 шпагата» (Приложение №5)

10.9.6. Прейскурант (Приложение №6)

Приложение №1 к публичной оферте

10.9.7 Разделы оплата и возвраты. Оплата по СБП или Картой Visa, Master Card, МИР, кредит/рассрочка.

Примечание: «Интернет-сайт [«https://33shpagatanvkz.ru/»](https://33shpagatanvkz.ru/) носит информационный и рекламный характер и ни при каких условиях не является публичной офертой, которая определяется положениями статьи 437 Гражданского кодекса РФ.»

Приложение №1.1. к публичной оферте

АНКЕТА ГОСТЯ СТУДИИ ЭФФЕКТИВНОЙ РАСТЯЖКИ «33 ШПАГАТА»

ФИО _____ **дата рождения** _____

Номер телефона +7 _____

В какой компании вы работаете? название _____

Какой график у Вас на работе/учебе? _____

У меня нет противопоказаний к занятиям ☐ (при наличии противопоказаний необходимо заполнить приложение 1.1.)

Были ли у вас травмы? ☐ да ☐ нет

Какие? _____

Беременны ли вы на данный момент? ☐ да ☐ нет

Откуда вы о нас узнали? _____

**Вы занимались
растяжкой/силовой
тренировкой?**

☐ Нет, никогда

☐ Да Как давно?

Откуда вы приехали?

☐ живу рядом

☐ работаю рядом

☐ приехал(а) из другого
района

☐ живу в другом городе

Ваши цели? (шпагаты: продольный(правый/левый), поперечный, общий стретчинг, похудение, растяжка спины) Другие _____

Перед началом первого занятия ознакомьтесь с техникой безопасности:

1. Все упражнения делаются на выдохе (дыхание не задерживаем)
2. Нельзя делать резкие движения (сгибание колен, спины, шеи)
3. Упражнения выполняются точно так же, как показывает тренер
4. Мышцы не должны напрягаться, наоборот расслабляются
5. При выполнении упражнения, использовать подстраховочные кубики
6. Не делать раскачивающих движений

*На наших занятиях может проводиться фото/видеосъемка, снятые материалы могут использоваться студией в публичных целях ст. 152.1 ГК РФ.

☐ Я согласен/на публикацию моего изображения в качестве основного объекта в социальных сетях студии эффективной растяжки «33 Шпагата»

☐ Я подтверждаю согласие на получение СМС информирования от студии эффективной растяжки «33 шпагата»

Мне предоставлена возможность ознакомиться со всеми правилами студии, договором и приложениями к нему, я подтверждаю согласие с представленными условиями. *Настоящим в соответствии со ст.9 ФЗ № 152-ФЗ от 27.07.2006 «О персональных данных» (далее «Закон») я даю свое согласие на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации обработку моих персональных данных, а именно на сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных. Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

Дата _____

Подпись _____

Приложение №1.1. к публичной оферте

Директору студии эффективной растяжки

«33 шпагата»

Объяснение
о наличии противопоказаний

Я,

(ФИО)

«__» _____ 19____ г.р. паспорт серия _____ номер _____ являюсь клиентом студии эффективной растяжки «33 шпагата».

Приступая к занятиям я осознаю, что имею противопоказания, опасные для моего здоровья и приступаю к занятию под свою личную ответственность. О имеющихся противопоказаниях я сообщу тренеру группы для индивидуальной корректировки упражнений. В случае обострения заболевания, получения травмы (растяжения, разрывы) претензий к студии и к тренеру не имею, всю ответственность беру на себя.

«__»

_____ 20__ г.

(подпись)

Приложение № 2 к публичной оферте

Положение о порядке оказания услуг

I Общие положения

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с законодательством РФ и является обязательным для клиентов Студии.
2. Целью указанного Положения является упорядочение отношений между Студией и её Клиентами в части абонементного и разового обслуживания Студией по Договору на оказание услуг по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
3. Покупка абонемента или занятия возможна только после ознакомления с настоящим Положением.

А) Система абонементного обслуживания

II Продажа абонементов

4. Продажа абонементов осуществляется в порядке и на условиях, установленным Договором между Студией и Клиентом.
5. Абонементы вправе приобретать юридические и физические лица, в том числе несовершеннолетние.
6. Абонемент имеет ограниченный срок действия. Срок действия зависит от вида Абонемента и указан в Прейскуранте.
7. Абонемент включает в себя следующие характеристики:
 - Наименование (вид) абонемента;
 - Количество занятий по абонементу;
 - Срок действия абонемента;
 - Срок возможной заморозки абонемента;
 - Вид группы (количество человек в группе);
 - Стоимость абонемента.

8. Наименование и иные характеристики абонементов устанавливаются в Прейскуранте. Студия вправе в одностороннем порядке изменять виды и стоимость абонементов в Прейскуранте.

III. Использование абонементов

9. Абонемент активируется в день его продажи, если иное не установлено Сторонами, и действует в течение указанного в нём срока и количества занятий.
10. Клиент пользуется услугами Студии в соответствии с правилами приобретённого абонемента. Изменение условий Абонемента не допускается, если иное не предусмотрено Сторонами.
11. Во время посещения Студии Клиент обязан руководствоваться всеми Правилами и Положениями Студии.
12. Клиент посещает занятия в студии строго по расписанию, установленному Сторонами в соответствии с условиями Абонемента. Отмена и перенос занятий возможен только в случаях, предусмотренных Договором.
13. Занятие осуществляется с согласованным Сторонами Инструктором. Студия вправе заменить Инструктора на любом занятии, кроме индивидуального. Замена Инструктора на индивидуальном занятии осуществляется по взаимному согласию Сторон.
14. Занятие может быть отменено Клиентом строго не позднее 5 часов до его начала.
15. Уведомление об отмене занятия должно быть направлено SMS-сообщением, в мессенджере, установленном Сторонами, или иным способом, позволяющим идентифицировать Клиента, в сроки, установленные настоящим Положением.
16. После отмены занятия Стороны согласовывают новую дату занятия.
17. В случае отмены занятия менее чем за 8 часов до занятия или пропуска занятия без уведомления Студии, услуги считаются оказанными полностью и надлежащим образом, а также подлежат оплате или списанию с Абонемента.
18. По истечении срока действия Абонемента или проведения установленного количества занятий обязанности Студии в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, а услуги - оказанными полностью.
19. Клиент вправе изменить условия Абонемента или отказаться от него в порядке, установленном Договором и настоящим Положением.

IV. Переоформление абонемента

20. Абонемент может быть переоформлен на третье лицо с сохранением количества оставшихся занятий и сроком действия по согласованию со Студией.
21. Абонемент может быть переоформлен на иной Абонемент при условии, что номинальная стоимость абонемента больше, чем была ранее (более дорогой абонемент), по согласованию со Студией.
22. Срок действия абонемента может быть увеличен при покупке услуги «Заморозка» Стоимость заморозки 1 000 руб. – 7 дней.
23. В исключительных случаях возможно изменение сроков Абонемента по согласованию со Студией.

Б) Система разового посещения

V. Покупка занятий

24. Продажа занятий осуществляется в порядке и на условиях, установленным Договором между Студией и Клиентом.
25. Занятия вправе приобретать юридические и физические лица, в том числе несовершеннолетние.

26. Покупка занятия происходит путем предварительной записи Клиента на определенную дату и время в группу или к тренеру (индивидуальное занятие) и оплаты занятия.
27. Стоимость занятия устанавливается Прейскурантом. Студия вправе в одностороннем порядке менять стоимость услуг, указанных в Прейскуранте.

VI. Проведение занятий

28. Во время посещения Студии Клиент обязан руководствоваться всеми Правилами и Положениями Студии.
29. Занятие проводится в день и время, установленное Сторонами. Отмена и перенос занятий не допускается, если иное не установлено Сторонами.
30. В случае отмены или пропуска Клиентом занятия без уведомления Студии, услуги считаются оказанными полностью и надлежащим образом, а также подлежат оплате, если иное не установлено Договором.
31. В конце занятия обязанности Студии в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, а услуги - оказанными полностью.

Приложение № 3 к публичной оферте

Правила посещения студии эффективной растяжки «33 шпагата»

I. Общие положения

1. Настоящие Правила посещения Студии разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей и Заказчиком и/или Клиентов Студии (далее – Клиент).
2. Целью введения указанных правил является уменьшение воздействия неблагоприятных факторов во время занятий, уменьшение их возможные негативных последствий (в том числе травматизм) и повышение пользы и эффективности занятий.
3. Посещение Студии возможно только после ознакомления с настоящими Правилами посещения.
4. Требования указанных Правил распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Студии. Следовать положениям правил должны все Посетители, в том числе при разовых и пробных посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Студии, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.
5. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил посещения Студии несовершеннолетним посетителем.

II. Режим работы Студии и время проведения занятий

6. Клиенты могут пользоваться Услугами, помещениями и оборудованием Студии, предназначенными для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, только в часы работы.
7. Режим работы Студии – ежедневно с 8:00 до 22.30.

8. Режим работы Студии может быть изменен в предпраздничные и праздничные дни, а также по иным причинам, о чем Клиенты извещаются заранее в официальных аккаунтах, или иным способом, установленным Договором.
9. Все занятия в Студии проходят в соответствии с установленным расписанием, если иное индивидуально не согласовано со Студией.
10. Правила учета пропусков занятий и их замены устанавливаются утвержденными Положениями Студии.

III. Посещение Студии

11. При каждом посещении Студии Клиент обязан предъявлять абонемент или иное выданное Студией средство идентификации на рецепции.
12. Посещение Студии осуществляется согласно установленному Сторонами расписанию.
13. Пользоваться Услугами вправе только Клиент, чье имя в Договоре указано в качестве получателя Услуг. Третьи лица не вправе получать услуги от имени Клиента.
14. На время нахождения в Студии Клиент снимает обувь, а верхнюю одежду оставляет в специальных местах.
15. Занятие проводится только в спортивной форме. Строго запрещается тренироваться в уличной обуви, верхней одежде, купальной одежде и шлепанцах.
16. В Студии ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Клиентов и сохранности имущества.

IV. Правила поведения в Студии

18. Клиенту запрещается:
 - Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок.
 - Находиться на территории Студии в верхней одежде и уличной обуви.
 - Посещение студии при наличии у Заказчика признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. В противном случае Исполнитель вправе временно отстранить Заказчика от посещения Студии до полного выздоровления.
 - Проводить инструктаж другим посетителям Студии.
 - Употреблять на территории и в помещениях Студии алкогольные напитки, наркотические вещества, курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения Исполнитель вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий.
 - Посещение Студии при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.
 - Распространение и продажа алкогольных напитков и наркотических веществ.
 - Использовать жевательную резинку во время занятия
 - Самостоятельное использование без специального разрешения персонала Студии музыкальной и иной техники Студии, а также техники, принесенной с собой, в том числе мобильных телефонов.
 - Вход в служебные и прочие технические помещения, самостоятельное регулирование любого инженерно-технического оборудования без специального разрешения персонала Студии.
 - Провод на территорию Студии детей, если они не являются в настоящее время членами Студии.
19. Клиент обязан:
 - Соблюдать указанные Правила и Правила техники безопасности при проведении занятий.
 - Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих.

- При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения Студии, либо уведомить об этом представителя Студии.

V. Правила посещения студии несовершеннолетними

20. До заключения договора законный представитель будущего Клиента Студии обязан убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий в Студии. Для этого законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к занятиям в течение всего срока действия Договора. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Студия ответственности не несет.
21. Запись несовершеннолетних детей на занятия происходит в соответствии с возрастом:
 - 5 лет – допускаются только индивидуальные занятия;
 - 6-15 лет – допускаются только индивидуальные занятия или занятия в мини-группе, детской;
 - 16 лет и старше – допускаются к занятиям в любой форме.
22. Законные представители не должны допускать до занятий в Студии несовершеннолетних с признаками инфекционных и/или простудных и/или кожных заболеваний. В противном случае за жизнь, здоровье несовершеннолетнего Студия ответственности не несет. Инструктор или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего до занятий.
23. Законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих Правил, а также иных Правил и Положений Клиентами Студии. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их несовершеннолетними–Клиентами Студии правил.
24. Законные представители обязаны разъяснять несовершеннолетним Клиентам Студии правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Студии, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Студии и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

Приложение № 4 к публичной оферте

Правила техники безопасности

I. Общие положения

1. Настоящие правила разработаны Студией в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, Заказчиков и Клиентов Студии (далее – Клиент).
2. Целью введения указанных правил является уменьшение воздействия неблагоприятных факторов во время занятий, уменьшение их возможных негативных последствий (в том числе травматизм) и повышение пользы и эффективности занятий.
3. Приступать к занятиям в Студии можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и вводного инструктажа у инструкторов Студии.
4. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Студии. Выполнять их должны все Посетители, в том числе при разовых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Студии, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.
5. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил посещения Студии и настоящих Правил безопасности несовершеннолетним посетителем.

II. Подготовка к занятию

6. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.
7. Строго запрещается тренироваться в уличной обуви, верхней одежде, купальной одежде и шлепанцах.
8. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания.
9. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Студии. В случае установления плохого самочувствия до занятия следует его перенести на иное время.
10. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе занятия.
11. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

III. Правила поведения во время занятия

12. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора;
13. Все упражнения выполняются только на выдохе;
14. При выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы;
15. Контролируйте технику выполнения на упражнении;
16. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;
17. Запрещается делать «пружины», «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;
18. Категорически НЕЛЬЗЯ СГИБАТЬ резко колени в натяжении (В ЛЮБОЙ ПОЗЕ!);
19. Нужно незамедлительно сообщить тренеру, если у Вас падают блоки, или если вы чувствуете неустойчивость положения тела при выполнении упражнения;
20. О резких болевых ощущениях обязательно сообщать инструктору;
21. Коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого в зале есть всё необходимое оборудование (подушки и маты).

IV. Заключительная часть

22. Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех посетителей Студии.
23. Студия не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением клиентом Правил техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.

Приложение № 5 к публичной оферте

Правила посещения и использования абонементов Студии эффективной растяжки «33 шпагата»

Посещение занятий студии осуществляется **по абонементам**, а также при внесении **разовой оплаты**. Все оплаты, предъявления абонементов происходят перед началом занятия (разовая оплата вносится предварительно за 8 часов до занятия). Администратор вправе не пустить клиента на занятие, если клиент опоздал более чем на 20 минут.

Все посещения занятий студии осуществляются строго по предварительной записи.

Все абонементы, в том числе купленные по любым акциям, восстановлению пропущенных занятий не подлежат, оплата за них не возвращается.

Студия предоставляет клиентам место для смены одежды, клиенты в свою очередь должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять без присмотра, не доверять их другим лицам. Ценные вещи (сумку) можно взять с собой на занятие или оставить на стойке администратора. За утерянные вещи администрация студии ответственности не несет.

Фото и видеосъемка. Клиент уведомлен о том, что в зале и холле ведется видеонаблюдение не возражает против факта использования в залах систем видеонаблюдения. Фото и видеоматериал снятый во время занятия может публиковаться в социальных сетях студии (за исключением случаев, когда такое изображение является основным объектом использования) ст.152.1 ГК РФ

Акции разовые и постоянно действующие. Условия всех акций, проводимых в студии, как постоянно действующих, так и разовых, администрация студии может менять по своему усмотрению.

Абонемент не может быть передан стороннему лицу. Держатель абонемента при обращении к администраторам студии должен иметь при себе абонемент. Сотрудники студии могут попросить предъявить документ, удостоверяющий личность у любого посетителя студии.

Активация срока действия абонемента. Срок действия (активация) абонемента начинается со дня покупки или с предполагаемой датой первого посещения занятий, озвученной клиентом.

Потеря абонемена. Потерянные абонементы могут восстанавливаться по согласованию с администрацией студии.

Рассрочка. В случае невозможности единовременной оплаты услуг студии в полном объеме, мы предоставляем возможность воспользоваться рассрочкой. Клиент может купить абонемент путем внесения аванса беспроцентной рассрочкой. При покупке абонемена путем использования рассрочки, клиент безусловно принимает следующие условия:

Вид абонемена	Предоплата, совершается в день покупки абонемена, руб.	Срок окончательного расчета за абонемент с момента предоплаты
8 и 12 занятий (все виды)	1000	2 недели
24 занятия, безлимит 2 месяца (все виды)	2000	3 недели
Безлимит 4 месяца (все виды)	3000	4 недели

В случае просрочки клиентом внесения суммы окончательного расчета за приобретенный абонемент, данный абонемент подлежит блокировке. Внесенные в качестве предоплаты денежные средства при этом не возвращаются.

Абонементы не подлежат возврату.

За несостоявшееся по вине клиента занятие, денежные средства, внесенные им в качестве оплаты за это занятие, не возвращаются. У владельца безлимитного абонемена – срок действия абонемена сокращается на 2 дня.

При отмене группового занятия, менее чем за 5 часов, а равно пропуске занятия, на которое клиент записан, денежные средства, внесенные им в качестве оплаты за это занятие, не возвращаются, занятие списывается с абонемена, по безлимитным абонеменам срок действия сокращается на 2 дня.

Студия вправе заменить инструктора на любом занятии, за исключением клиентов, обладающих абонеменами, с которыми замена инструктора согласовывается.

Студия вправе утверждать и изменять расписание занятий.

Приложение № 6 к публичной оферте

6.1. Изменение тарифного плана абонеента возможно только на тарифный план выше согласно прейскуранту Студии, размещенному на Сайте, с доплатой от Клиента. Изменение тарифного плана на тарифный план ниже не представляется возможным. При изменении тарифного плана в течение срока действия абонеента предыдущие скидки и бонусы не сохраняются.



АБОНЕМЕНТЫ

Количество часов	Групповой			Срок действия
	Стоимость	Цена за 1 час	❄	
VIP 8 часов	13 600₽	1623₽		1 год
24 часа (2.5мес)	14 000₽	583₽	14д.	2.5мес
24 часа (12мес)	17 700₽	738₽		1 год
50 часов	27 300₽	546₽	20д.	6 мес
100 часов	47 250₽	473₽	50д.	1 год
150 часов	64 500₽	430₽	65д.	1 год
200 часов	76 000₽	380₽	85д.	1 год
Безлимит 1 месяц	8 300₽		7д.	1 месяц
Безлимит 2 месяца	14 800₽		10д.	2 месяца
Безлимит 3 месяца	22 000₽		14д.	3 месяца
Безлимит 6 месяцев	41 000₽		25д.	6 месяцев
Безлимит 1 год	79 000₽		50д.	1 год
Стоимость пробного занятия "1 час" 300₽; "1.5 часа" 450 рублей				
Разовое посещение занятия "1 час" 1200₽				
- При отмене занятия менее чем за 5 часов - занятие считается пропущенным и списывается с абонемента автоматически - При отмене занятия менее чем за 5 часов по. аб. "Безлимит" - срок действия абонемента сокращается на 2 дня.				

Описание групп тренировок

Наименование	Онлайн расписание описание	
Эффективная Растяжка	Эффективная растяжка – тренировка, направленная на развитие гибкости и растяжки на шпагат. Сесть на шпагат — это мечта многих с раннего детства. Но даже человеку с хорошей гибкостью, без подготовительных упражнений сесть на шпагат будет не только сложно, но и рискованно: можно потянуть мышцы и получить травмы, поэтому заниматься растяжкой самостоятельно не рекомендуется.В нашей студии занятия проходят по эксклюзивной методике, разработанной нашими профессиональными тренерами, без риска получения травмы. Тренировка состоит из трёх частей:динамичная разминкаглубокая растяжкашпагат (продольный/поперечный)Длительность занятия 60 минут.	
Гвоздестояние	Гвоздестояние - практика для очищения тела, ума и энергииот от мышечных зажимов, беспокойного ума, и негативных энергий, убеждений.Гвоздестояние также эффективная практика работы с тревогами и страхами.На гвоздях могут стоять все.Возрастных ограничений нет, все дело в сформированном намерении с которым человек идёт в практику.	
Барре	Барре – это тренировки, сочетающие в себе элементы функционального тренинга, балета и пилатеса.	
Общий стретчинг	Тренировка по растяжке всего тела. Цель: укрепление и растяжка мышц с помощью качественной, плавной работы.Подходит для любого уровня подготовки. Особенно тем, для кого шпагат не является цельюРезультат: растяжка всего телаукрепление мышц пресса, раскрытие грудного отделаразвитие выносливости и укрепление спиныснижение психо-эмоционального напряженияТренировка сочетает упражнения из йоги, пилатеса и гимнастики.	
Йога	Йога — это древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоцииКаждая практика особенная. В одни дни занятие может быть интенсивным с преобладанием силовых асан, в другие дни больше внимания уделяется техникам релаксации, упражнениям на растяжку и суставной гимнастике.По структуре занятие состоит из:1. снятие психологического и мышечного напряжения посредством краткой медитации;2. проведение комплекса дыхательных упражнений;3. разминка;4. основная программа - практика асан;5. шавасана - краткая медитация с погружением во внутренне ощущение и более глубоким расслаблением тела и ума. При наличии запроса имеется возможность обучения различным медитативным техникам	
Relax Roll (МФР)	Мягкая, спокойная тренировка по расслаблению мышц с помощью ролла и мяча. Подходит для любого уровня физ подготовки. Если ты хочешь глубоко проработать застоявшиеся мышцы - то тренер добавит нагрузку (в зависимости от исходного состояния). А если ты пришла просто получить наслаждение от максимально расслабления мышц - у нас тоже есть, чем тебя порадовать!Результат: - уходит напряжения с мышц (как после длительной ограниченной подвижности, например, после рабочего дня, так и после интенсивной тренировки)- снижается целлюлит и сухость кожи из-за активного кровотока и лимфотока- улучшается гибкость и мобильность суставов, а значит досесть в шпагате или встать на мостик становится значительно проще- такой массаж даже улучшает цвет лица, так как улучшается питание тканейТаким образом, ты медленно перезагружаешь связь "мозг-мышцы" и обучаешь организм правильному движению. Это эффективно, экономично и не травматично. Чем пластичнее ткани, тем лучше движение.	
Зумба	Фитнес-программа, состоящая из танцевальных движений (самба, хип-хоп, сальса, бачата) под мотивы в стиле латино + комплекс силовых упражнений!Отсутствуют сложные замысловатые танцевальные движения, тренировка похожа на веселую танцевальную вечеринку, где каждый просто получает удовольствие от телодвижений.Цель - оздоровление и укрепление тела + получение удовольствия, отсутствие скуки и монотонности.Результат: воздействие на все группы мышц + активное жиросжигание , мощный заряд энергией. Тело обретает не только стройность, но и грациозность, повышает выносливость и уверенность в себе. Для кого:- всем, кто любит танцевать/хочет попробовать- кто больше предпочитает активные тренировки.- кому не нравятся сложные движения и необходимость их многократного повторения.Подходит людям любой комплекции, пола и возраста, физических и танцевальных способностей.	
High heels	Танец, где исполнение элементов отличается женственным характером движений, но не имеет ничего общего с пошлостью. Танец построен на плавных переходах одного движения в другое, на постоянной смене поз, происходящих в разных плоскостях, что позволяет продемонстрировать всю гибкость и пластичность тела.Уже после нескольких посещений ты почувствуешь собственную неотразимость, раскрепощенность. Бонусом подтянутая фигура, грациозная походка, прямая осанка. Ты перестанешь стесняться собственного тела и полюбишь себя по-настоящему!Занятия подходят для людей разного уровня подготовки, возраста и комплекции, противопоказания ничем не отличаются от ограничений при других типах нагрузки.	

Наименование	Онлайн расписание описание	
Кардиотренинг	Кардиотренинг - высокоинтенсивный интервальный тренинг, который подойдет для тех кто хочет повысить выносливость, улучшить физическую подготовку, хочет скинуть вес и избавиться от плато. Тренировка очень интенсивная быстро повышающая пульс, поддерживающая его на протяжении всего занятия, что позволяет сжечь как можно больше калорий. Суть метода переход на анаэробный тренинг, который и позволяет открыть новые возможности вашего тела. Анаэробный режим чередуется с аэробным, позволяя вашему телу адаптироваться к непривычной нагрузке.Длительность 60 мин	
Растяжка спины	Растяжка спины – тренировка, направленная на растяжку и укрепление мышц спины.При пассивном образе жизни необходимо особое внимание уделить выполнению специальной гимнастики. Выделять на нее время нужно обязательно, в противном случае последствия отсутствия минимальных физических нагрузок могут быть очень серьезными. Занятие «Растяжка спины» – это один из лучших видов полезных физических нагрузок, оказывающих лечебно-профилактический эффект. Регулярные упражнения на растяжку позвоночника позволяют поддерживать эластичность связок, помогают расправить межпозвоночные диски, которые постоянно сжаты давлением веса тела. В нашей студии занятия проходят по эксклюзивной методике, разработанной нашими профессиональными тренерами.Тренировка состоит из двух частей:динамичная разминкарастяжка спиныЗанятие идеально подходит для людей с сидячим и малоподвижным образом жизни и для тех, кто хочет прямую, сильную, гибкую, красивую спину. С любой физической подготовкой.Длительность: 60 ми	
Стрип-пластика	Стрип пластика - стрип пластика представляет собой совокупность физических упражнений, взятых из стрипа, хореографии и фитнеса. Основная цель занятия — поддержание мышечного тонуса, развитие гибкости, обретение уверенности в себе.Преимущество этой дисциплины состоит в том, что она доступна для всех желающих, независимо от возраста и спортивной формы.Стрип пластика оказывает благоприятное влияние на физическое и психологическое состояние человека. Среди положительных эффектов можно выделить следующие:Фитнес-эффект. Нагрузка на тренировках весьма интенсивная, поэтому эффект аналогичен тому, который появляется при занятиях фитнесом: рост выносливости, сжигание лишних килограмм. И все же упражнения в стрип пластике не аэробные, поэтому слишком быстрого и значительного похудения ожидать не стоит.Коррекция фигуры. В танце принимают участие практически все группы мышц, что ведет к формированию красивого рельефа. Даже если вес при этом существенно не изменяется. Опять же, молниеносного эффекта	
Ягодицы+пресс	Ягодицы+пресс – тренировка, направленная на избавление от лишнего веса, придание желаемых форм самым актуальным зонам. На занятии «Ягодицы+пресс» выполняются упражнения, направленные на активное жиросжигание, прорабатываются проблемные зоны: ягодицы и пресс - при этом мышечная масса не увеличивается (в отличие от занятий в тренажерном зале). Прорабатывается мышечный корсет, появляется рельеф тела. Тренировка состоит из четырёх частей: динамичный разогрев, разминка, силовая нагрузка на ягодицы и пресс, заминка.Занятие подходит для людей с разной физической подготовкой. Длительность: 60 минут.	
Боди-балет	Боди-Балет-тренировка направленная на формирование осанки, развитие пластичности и грациозности, разрабатывает ваши стопы,суставы, нижнюю и верхнюю выворотность, раскрывает пах, способствует развитию гибкости спины, улучшает координацию и баланс. Поддерживает тело в тонусе. Тренировка построена на основе балетного экзарциза и аллегро, где каждая может почувствовать себя балериной. Для занятия необходимы балетки, либо чешки. Балетная форма приветствуется."	
Аэростретчинг	Аэростретчинг - тренировка комбинирует в себе растяжку на все группы мышц, акробатические элементы в гамаке и перевернутые позы. завершается полным релаксом в шавасане. Понравится тем, кто хочет комплексно подойти к тренировочному процессу, научиться делать эффектные элементы и расслабиться в гамаке.Занятие подходит для людей с разной физической подготовкой. ВНЕШНИЙ ВИД: одежда, плотно прилегающая к телу, но не стесняющая движений с закрытыми плечами, чтобы не допустить натирания кожи при контакте с гамаком. Желательно занятия проводить босиком, для улучшения контакта с полом и гамаком, обязательно снять все украшения. Длительность: 60 мин.	

Наименование	Онлайн расписание описание	
Акробатика	Акробатика - тренировка, направленная на развитие гибкости всего тела и изучение акробатических и гимнастических элементов в любом возрасте. В нашей студии занятия проходят по эксклюзивной методике, разработанной нашими профессиональными тренерами, без риска получения травмы. На занятии ученицы осваивают такие элементы как стойки на локтях, предплечьях, руках, кувырки, перевороты, колеса и т.д. Индивидуальный подход к каждому. Длительность: 60 минут.	
Эффективная растяжка + Спина	Растяжка с акцентом на качественную работу с мышцами спины + отработка упражнений на шпагат (продольный или поперечные). Как проходит тренировка? Суставная и динамическая разминка, далее комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц спины растяжки на выбранный шпагат. Тренер помогает каждому, путем личного контакта (надавливание, вытягивание с учетом твоих физических способностей) + выстраивается синхронизация с дыханием. Результат регулярных тренировок: улучшение подвижности позвонков, гибкая и сильная спина коррекция осанки, избавление от сутулости, зажатости в шейном отделе и болях в пояснице снятие нагрузки с мышц шеи, поясницы укрепление мышц пресса и ног растяжка на продольный и поперечный шпагаты повышение подвижности таза. Превосходный выбор для тех, кто ценит свое время, хочет сидеть на шпагате и заботится о здоровье спины.	
Подкачка+растяжка	Подкачка+растяжка – тренировка, направленная на развитие гибкости тела и избавление от лишнего веса. Во время первой половины занятия «Подкачка+растяжка» выполняются упражнения, направленные на активное жиросжигание, прорабатываются проблемные зоны: бедра, ягодицы, пресс, укрепляются мышцы спины и рук - при этом мышечная масса не увеличивается (в отличие от занятий в тренажерном зале). Прорабатывается мышечный корсет, появляется рельеф тела. Во вторую половину занятия проходит растяжка на шпагат. При регулярном посещении занятий тело становится стройным, подтянутым и гибким. Тренировка состоит из 5-ти частей: динамичный разогрев, разминка, интенсивная силовая тренировка (с используются гантели, утяжелители, резинки и т.д), растяжка на шпагат (продольный/поперечный), заминка. В нашей студии занятия проходят по эксклюзивной методике, разработанной нашими профессиональными тренерами. Занятие подходит для людей с разной физической подготовкой. Длительность: 90 минут.	
Эффективная растяжка PRO	Растяжка на шпагат для продвинутых:- кто хочет равномерно развивать оба шпагата. На тренировке отработка сразу продольного и поперечного шпагата- кому осталось несколько сантиметров до шпагата и никак не получается досесть- кому нужно закрепить достигнутые результаты. Как проходит тренировка? динамическая разминка с более эффективными, но простыми упражнениями. Растяжка всех мышц, в том числе спины. Отработка двух шпагатов. Обучение гимнастическим элементам + развитие баланса. Занятия подходят для людей среднего уровня физической подготовки. Возраст, пол и комплекция не имеют значений.	
Детская растяжка	Тренировка по общей растяжке. Цель: укрепление и растяжка мышц. Грациозные и плавные движения – не только красиво, но и залог физического и психологического здоровья. Упражнения снимают накопившееся переутомление, что важно не только юным леди, но и мальчикам. С детьми работает тренер с опытом ведения детских тренировок, поэтому все проходит в игровой форме и развивает фантазию. Это отличная дополнительная нагрузка, если ребенок уже занимается в спортивной секции (боевые искусства, плавание, художественная гимнастика) или в танцевальной студии. А если ребенок не определился с секцией, то такая растяжка обязательно должна быть в расписание, чтобы сохранить здоровье. В группе дети от 6 до 14 лет.	