

Публичная оферта Договор об оказании услуг

г. Томск

Настоящим **Индивидуальный предприниматель** Цыплаков Илья Витальевич, ОГРНИП 323547600021642, ИНН 540137660704, действующая от своего имени на основании, именуемая в дальнейшем «**Исполнитель**», заявляет, что действуя от своего имени, будет считать себя заключившим Договор со всяким физическим лицом, подписавшим Анкету-Приложении №1 к настоящему Договору, 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. Томск, расположенные по адресам:
<https://33shpagatatomsk.ru>; <https://33shpagata/tomsk>; https://vk.com/33shpagata_tomsk

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.

2.5. Гарантия достижения результата растяжки в виде шпагата. При первом посещении студии Заказчиком, Исполнитель имеет право по заявлению Заказчика для достижения им желаемого результата: в определенный Сторонами срок достижение положения тела в виде Шпагата (продольного и(или) поперечного), разработать и предоставить ему индивидуальную программу посещений и тренировок. Количество необходимых тренировок, виды тренировок, периоды времени между тренировками для отдыха, занятия и выполняемые Заказчиком упражнения в период отдыха между тренировками, а также срок для достижения поставленного результата в виде конкретного вида шпагата по желанию Заказчика (продольный или поперечный) устанавливается Исполнителем с учетом индивидуальных особенностей строения тела, эластичности мышц и состояния здоровья Заказчика и согласовывается с Заказчиком, с учетом его мотивации и готовности исполнения поставленных для достижения цели задач Исполнителя, а также готовности регулярно посещать тренировки и выполнять все заданные Исполнителем упражнения. С учетом изложенного Исполнитель имеет право предоставить гарантию достижения результата в виде шпагата в определенный для конкретного Заказчика срок, данный срок фиксируется сторонами на оборотной стороне Анкеты-заявления (Приложение №1 к настоящему договору). В случае не достижения заданного результата при условии полного соблюдения Заказчиком заданных Исполнителем задач для её достижения (посещение необходимого количества тренировок, выполнение заданных упражнений на тренировках и в период отдыха между тренировками), Исполнитель обязуется возместить Заказчику 150% стоимости потраченного для достижения заданного результата абонемент. В случае же несоблюдения Заказчиком заданной индивидуальной программы посещения и тренировок, выполнения заданных упражнений (в том числе, но не ограничиваясь, пропуска заданной Исполнителем тренировки, либо невыполнения заданных упражнений во время фактически посещенной тренировки), условия данной гарантии теряют силу, а Заказчик теряет право на установленное настоящим пунктом гарантийное возмещение.

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, фактически понесенные расходы Исполнителя составляют стоимость фактически проведенных занятий 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 занятия внутри приобретенного абонемента без учета акционных предложений и скидок клиента, согласно утвержденному Прейскуранту Исполнителя на день подачи заявления о возврате.

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

Срок действия абонемена	Месяц возврата в сроке действия абонемена	Процент стоимости абонемена, подлежащей возврату
12 месяцев	1-2 месяц	50%
	3-5	30%
	6-8	10%
	9	5%
	10	4%
	11	2%
	12	1%
6 месяцев	1	50%
	2	30%
	3	15%
	4	10%
	5	5%
	6	2%
3 месяца	1	30%
	2	15%
	3	5%

9.3.1. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика последним днем периода действия Абонемена, 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 её посещать и получать услуги в период действия Абонемена, 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 Абонемена, 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 Абонемена, указанного в Приложении № 6 к настоящему Договору, а также при наличии занятий, отмененных по инициативе Исполнителя, и при этом неиспользованных

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). Настоящий Договор вступает в законную силу с момента подписания Анкеты (Приложение №1).

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 отзывным 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)

АНКЕТА ГОСТЯ СТУДИИ ЭФФЕКТИВНОЙ РАСТЯЖКИ «33 ШПАГАТА»

ФИО _____ дата рождения _____

Номер телефона +7 _____

В какой компании вы работаете? название _____

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?☐

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

ФИО _____

Дата _____

Подпись _____

*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.

ФИО _____

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 абонемента 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 5 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 (или) сроком действия по согласованию со Студией. Студия оставляет за собой право отказать в переоформлении абонемента.
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» в порядке и на условиях, установленным Договором и Прейскурантом.
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.
17. В соответствии с рекомендациями специалистов в области спортивной медицины и восстановления, для сохранения здоровья и предотвращения перенапряжения

допускается посещение не более двух тренировок в день, независимо от типа абонементов

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. 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 абонемента. 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 абонемента путем использования рассрочки, клиент безусловно принимает следующие условия:

Вид абонемента	Предоплата, совершается в день покупки абонемента, руб.	Срок окончательного расчета за абонемент с момента предоплаты
8, 12 занятий (все виды)	1000	2 недели
24, занятий, безлимиты 3 месяца (все виды)	3000	3 недели

50, 100 занятий, Безлимит 6, 12 месяцев (все виды)	5000	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.

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

Стоимость заморозки (временного приостановления действия) безлимитного абонемента, для которого такая заморозка возможна 150 руб. до 7 дней, 450 руб. от 8 до 28 дней

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 абонемента, по безлимитным абонементам срок действия сокращается на 2 дня.

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

Студия вправе утверждать и изменять расписание занятий.

Приложение №6 к публичной оферте

Абонемент	Количество занятий	Срок действия	Стоимость
Абонементы	1 час тренировки	разовое	р.1 050
	1,5 часа тренировки	разовое	р.1575
	8 часов	1 месяц	р.3590
	12 часов	1,5 месяца	р.5290
	24 часа	3 месяца	р.9990
	50 часов	6 месяцев	р.20 990
100 часов занятий**		1 год	р.50 490
Безлимитные	безлимит	1 мес	р.8500
	безлимит	6 мес	р.42 000,00
	безлимит	12 мес	р.78 000,00
Индивидуальное	1 час		р.2 300,00
	1,5 часа		р.3500,00
	8 часов	1 год	р.23 390,00
	12 часов	1 год	р.19 290,00
ПРОБНОЕ	Акция 3 пробных занятия	1 месяц	р.490,00
	час		р.300,00
	1,5 часа		р.450,00
	индивидуально 1ч		р.875,00
	индивидуально 1,5ч		р.1 150,00
** (100 часов и ОНЛАЙН) дополнительные скидки и акции на эти абонементы не распространяются			
Постоянные акции на абонементы:			
скидка 15% в день 1го пробного занятия распространяется на все абонементы, кроме разовых занятий, 100 часов, ОНЛАЙН и ВИП			
скидка 10% пролонгации распространяется на на все абонементы, кроме разовых занятий, 100 часов			
скидка 500р в день рождения клиента. 15% пенсионерам, студентам, многодетным семьям и инвалидам распространяется на на все абонементы, кроме разовых занятий, 100 часов,			
1 БЕСПЛАТНАЯ заморозка любого абонемента по уважительной причине на срок до 1 месяца			
АКЦИЯ			
Если групповой количественный абонемент истек, и на нем остались неиспользованные занятия, ЭТО КОЛИЧЕСТВО СГОРЕВШИХ ЗАНЯТИЙ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ПОДАРОК при покупке нового абонемента, но не более 4х занятий. При этом подарочные занятия могут быть использованы после использования активных занятий нового приобретенного абонемента в пределах срока его действия. Такие подарочные занятия предоставляются бесплатно, не подлежат обмену на			

денежный эквивалент и повторно к новому абонементу не переносятся.

Виды абонементов

Часовые абонементы

8, 12, 24, 50, 100 занятий

По данному абонементу доступны все направления, за занятия списываются
использованные часы
можно посещать все тренировки, списываться за 1,5 часовые тренировки будет 1,5 часа с
абонемента

Срок действия абонементов согласно прейскуранту

Безлимитные универсальные абонементы

1, 6, 12 месяцев

Ежедневное посещение групповых занятий в любое удобное время без ограничений в
течение срока действия абонемента

По данному абонементу доступны ВСЕ направления студии

Индивидуальные занятия

8, 12 Индивидуальных часовых занятий

8, 12 индивидуальных 1,5 часовых занятий

Дата и время проведения занятия согласовывается с тренером. Преимуществом
индивидуальных занятий является быстрый результат, он достигается за счет того, что во
время занятия выполняется значительно больше упражнений, в отличие от групповых
занятий. Есть возможность выбора тренера.

Срок действия абонемента 365 дней.

Стоимость абонементов согласно Прейскуранту.

Описание групп тренировок

Эффективная растяжка

Эффективная растяжка – тренировка, направленная на развитие гибкости всего тела 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 разминка
- глубокая растяжка
- шпагат (продольный/поперечный)

Индивидуальный подход к каждому клиенту. Каждое упражнение тренер тянет лично.

Регулярные упражнения на растяжку приносят огромную пользу:

- ✓ Улучшается работа иммунной системы;
- ✓ Повышается выносливость;
- ✓ Нормализуется психическое напряжение и улучшается внимание;
- ✓ Улучшается работа всех органов тела;
- ✓ Мышцы становятся более вытянутыми;
- ✓ Помогают быстрому восстановлению мышц;
- ✓ Нормализуется артериальное давление (манипуляции с опорно-двигательным аппаратом помогают перенаправить поток крови в незадействованные ранее сосуды);
- ✓ Предотвращаются травмы;
- ✓ Нормализуется менструальный цикл;
- ✓ Профилактика варикозного расширения вен;

Занятие подходит для людей с разной физической подготовкой.

Длительность: 55 минут.

На протяжении всего курса тренер регулярно проводит замеры ваших результатов, чтобы проследить динамику развития вашей гибкости.

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 разминка
- растяжка спины

Занятие 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: 55 минут.

Индивидуальный подход к каждому клиенту. Каждое упражнение тренер тянет лично.

Общий стретчинг

Тренировка направлена на растяжку всех групп мышц. Такая тренировка сочетает в себе упражнения из йоги, пилатеса и гимнастики. Подходит для любого уровня подготовки и любого возраста. Особенно подойдет для тех, для кого шпагат не является целью, а есть потребность улучшить свое самочувствие.

Длительность 55 минут.

Ягодицы+пресс

Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря (утяжелители, резинки, проч.), направленная на проработку и подкачку мышц пресса, бедер, ягодиц.

Длительность 55 минут.

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 - 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 двух частей:

- 42,5 минут - интенсивная силовая тренировка (с используются гантели, утяжелители, бодибары и т.д.)
- 42,5 минут - шпагат (продольный/поперечный)

В нашей студии занятия проходят по эксклюзивной методике, разработанной нашими профессиональными тренерами.

Занятие подходит для людей с разной физической подготовкой.

Длительность: 90 минут.

Индивидуальный подход к каждому клиенту. Каждое упражнение тренер тянет лично.