

















Прайс-лист на услуги клуба

	Карта	Цена
VIPкарта	1 год	39900
Карта неограниченных тренировок	1 месяц	1500
	3 месяца (-10%)	4050
	6 месяцев (-15%)	7650
	1 год (-20%)	14400
Карта дневная (с 8:00 до 17:00)	8 посещений/месяц	550
	12 посещений/месяц	650
	36 посещений/3 месяца	1500
Карта Вечерняя (с 8:00 до 22:00)	8 посещений/месяц	750
	12 посещений/месяц	1050
	36 посещений/3 месяца	2900
Карта выходного дня	(суббота-воскресение)	600
Персональная тренировка	1 человек	300
	2 человека	210
	3 человека	190
10 персональных тренировок	1 человек	3000
Разовое посещение с 8:00 до 17:00 – 120 руб. , с 17:00 до 22:00 – 150 руб. в воскресенье – 100 руб.		
Солярий	1 минута	15руб
	1 минута для членов клуба	12руб
	Карта на 100 минут	1200р
	Карта на 100 минут для членов клуба	1000р
Массаж	Спортивный общий, Спина, шейно-воротниковая зона, 1 минута поясница, руки, ноги	15 руб
	Антицеллюлитный массаж 1 сеанс	650 руб
Посещение сауны бесплатно для всех клиентов VIP карта включает в себя неограниченное количество тренировок в тренажерном зале и залах аэробики, а так же неограниченное количество минут в солярии в течение одного года.		
Тренажерный зал «Резиденция спорта», ул. Томина, 61, тел.: 600015 Режим работы: пн-пт : 8.00-22.00, сб: 9.00-20.00, вскр 9.00-19.00		

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресен	
	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2		
9.00		Фитнес-йога Наталья				Фитнес-йога Наталья				Фитнес-йога Наталья				
10.00		Сила+гибкость Настя		Студия совр танца Даша+Костя		Сила + гибкость Настя		Студия совр. Танца Даша+Костя	Студия совр. Танца Даша+Костя	Сила + гибкость Настя	Калланет ик Диана			
11.00		Танцевальный класс Настя				Танцевальны й класс Настя				Танцевальны й класс Настя	Танец живота Диана			Степ ** Карина
12.00		Степ** Карина		Интерваль- ная трен. Карина		Стретчинг Карина		Степ** Карина		Интервальна я тренир-ка Карина				Дыхат. гимнаст Оля
13.00	Калланетик Диана		Степ** Карина	Sexy R'n'B Lady's Style Дарья	Танец живота Диана		Класс корр. Фигуры Карина		Пресс + Диана	Sexy R'n'B Lady's Style Дарья				Дыхат. Гимнас.
14.00	Step Energy Карина ***				Интерваль ная трен. *** Карина					Step energy Карина ***			Sexy R'n'B Lady Style Дарья	
15.00	Класс коррек ции фигуры Карина			Танец жив. (Дети) Алия	Стретчинг Карина			Танец жив. Дети Алия		Класс коррек фигуры Карина	Бикини + Диана		Студия совр.танца Даша+Кост	
16.00	Стрип пластика Алия	Студия совр. танца Даша+Костя		Танец живота Алия	Стрип- пластика Алия	Студия совр. танца Даша+Костя		Танец Живота Алия		Эlegantная группа 45+ Даша	Студия совр. Танца Даша+Костя			
17.00	Эlegantная группа 45+ Даша	Студия совр. танца Даша+Костя	Pilates Аня Щ.	Студия совр. Танца Даша+Костя	Эlegantная Группа 45+ Даша	Студия совр. танца Даша+Костя	Pilates Аня Щ	Студия совр. танца Даша+Костя	Sexy R'n'B Дарья	Студия совр. танца Даша+Костя	LATINA Андрей			
18.00		Спецпрограм для похудения Аня З. ***	90-60-90 Аня Щ.	Дыхательная гимнастика Оля(осн.гр)	Pilates Валя	Интервальн Карина	90-60-90 Аня Щ	Спецпрограм для похудения Аня З. ***	Pilates Валя	Дыхательная Гимнастика Оля(осн.гр)				
19.00	Йога Валя	Суперсила Power body** Аня З	Интерваль ная трен. Даша	Степ** Карина	Йога Валя	Step energy Аня З **	Интерваль ная трен*** Даша	Суперсила** Power body Аня З.	Йога Валя	Степ** Карина				
20.00	Стройная талия,красив ая спина Валя	Степ Диана	Стрип- пластика Даша	Фитнес-йога Наталья	Танец живота Вероника	Плоский Живот+с.б.** Аня З.	Стрип - пластика Даша	Фитнес-йога Наталья	LATINA Андрей	Пресс + Степ Диана				
21.00														

** тренировка средней интенсивности

*** тренировка высокой интенсивности

Спорт-клуб "Резиденция спорта" ул. Томина 61, тел: 600-015 Режим работы: пн-пт: с 8 до 22, сб: с 9 до 20, вскр: с 9 до 19