

## ● Индивидуальный План & Программа Занятий

Inbody Биомпеданс Анализ Тела	-'	50 €
Биомпеданс & Программа Занятий	-'	60 €

## ● Индивидуальные Занятия в Тренажерном Зале

Индивидуальные Занятия	50'	120 €
Индивидуальные Занятия x 3	50'	324 €
Индивидуальные Занятия x 6	50'	576 €
Индивидуальные Занятия x 8	50'	720 €
Индивидуальные Занятия x 10	50'	840 €

## ● Пилатес и Реформер

Классический Reformer Пилатес	50'	120 €
Cadillac Пилатес	50'	120 €
Реформатор Пилатес для укрепления брюшного пресса	40'	120 €
Глубокая гибкость с Reformer	50'	100 €
Классический Пилатес Мат	50'	100 €

## ● Активные и Пассивные Виды Йоги

Natha Йога	50'	120 €
Виньяса-флоу Медитация	50'	120 €
Антигравитационная Йога	50'	120 €
Yin & Yang Йога	50'	100 €
Глубокая гибкость с помощью Йоги	50'	100 €
Йога для укрепления живота	50'	100 €

## ● Медитация и Дыхательные Техники

Медитация и Сознание	40'	90 €
Техники дыхания Пранаямы	40'	90 €
Медитация на чакры	40'	90 €

## ● Уроки Тенниса

Индивидуальные Уроки Тенниса	60'	120 €
Индивидуальные Уроки Тенниса x 3	60'	324 €
Индивидуальные Уроки Тенниса x 6	60'	576 €
Индивидуальные Уроки Тенниса x 8	60'	720 €
Индивидуальные Уроки Тенниса x 10	60'	840 €

## ● Уроки Плавания

Начальный уровень (дети/взрослые)	45'	90 € / 80 €
Средний уровень (дети/взрослые)	45'	100 € / 90 €
Продвинутый уровень (дети/взрослые)	50'	120 € / 110 €
Встреча с водой (только дети)	30'	85 €
Aqua Bike	50'	100 €
Aqua Fit	50'	100 €

## ● Кикбоксинг и Тренировки по Боксу

Индивидуальные Уроки Muay Thai	50'	120 €
Индивидуальные Уроки Kick Бокса	50'	120 €
Индивидуальные Уроки Бокса	50'	120 €

## ● Тренировки

Индивидуальные уроки HIIT Кардио	45'	85 €
ABS Core	30'	65 €
Тренировка на круговом оборудовании	45'	85 €
Тренировка Гибкости	45'	60 €

## ● Время Вдвоем

Мать & Дочь Расслабление и Стретчинг	50'	192 €
Отец & Сын Вместе Сильнее	50'	192 €

## ● Индивидуальные Уроки на Вилле

Йога / Пилатес / Растяжка	50'	200 €
---------------------------	-----	-------

## Скидки на программы

3 Уроков	<b>%10 indirim</b>	8 Уроков	<b>%25 indirim</b>
6 Уроков	<b>%20 indirim</b>	10 Уроков	<b>%30 indirim</b>

Скидки, применяемые к пакетным программам, созданным тренером, не могут сочетаться с другими скидками или подарками.

\* Хотели бы напомнить, что для всех дополнительных сервисов будет применён процент за обслуживание в размере 11.5 %