**Классификация и позиционирование услуг персонального тренинга.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренажерный зал**  ***Фитнес зоны:***   1. Кардио зона   (эллиптические,  беговые, кардио,  велотренажеры  степперы)   1. Силовая зона   (силовые тренажеры)   1. Зона свободных весов (гантели, штанги) 2. Зона функционального тренинга   **Варианты ТРЕНИРОВОК**  Персональные тренировки (формат):   1. Кардио тренинг 2. Силовой тренинг 3. Смешанные форматы   силовая тренирвока+ спиннинг  силовая тренировка + бокс  силовая тренировка+ бассейн  4.Функциональная тренировка  Направлены на:   * Коррекцию фигуры Увеличение мышечной массы * Улучшение рельефа мышц * Жиро сжигание * Укрепление общей физический формы * Развитие силовых качеств * Профилактика сердечно -сосудистых заболеваний * Опорно – двигательного * Постановку правильной техники и т.д. |  | **Групповые программы**  ***Фитнес зоны (залы):***   1. Большой зал/ студия групповых программ 2. Малый зал/cтудия групповых программ 3. Зал /зона/студия боевых искусств 4. Зал/cтудия спиннинга 5. Зал/студия персональных тренировок   **Варианты ТРЕНИРОВОК**   1. Персональные тренировки различной направленности 2. ПТ Йога 3. ПТ Танцы 4. ПТ Бокс/ Боевые искусства 5. ПТ Функциональный тренинг (в том числе TRX, кроссфит) 6. ПТ Сайкл 7. ПТ пренатал 8. ПТ постнатал 9. ПТ Outdoor 10. Пилатес 11. Пилатес Реформер |  | **Аква-аэробика**  **Аква-фитнес**  *Фитнес зоны:*  Большой бассейн  Детский бассейн  **Варианты**  **ТРЕНИРОВОК**  Персональные тренировки (формат):   1. Персональная тренировка по плаванию 2. Персональная тренировка по аквааэробике   Направлены на решение задач:  Тренировки по обучению плаванию для начинающих  Обучение технике спортивных способов плавания (брасс, кроль, спина, баттерфляй)  Совершенствование техники спортивных стилей плавания  Обучение правильной технике выполнения спортивных стартов (прыжков) с бортика, поворотов в воде  Персональная тренировка по аква-аэробике  Тренировка женщин в дородовый и послеродовый периоды  Марафонское плавание  Преодолние чувство водобоязни  “Постановку” правильного дыхания;  Потерю лишних килограммов  восстановление после травм (реабилитация);  Приобретение гибкости и пластики движений; |  | **Детский фитнес**  ***Фитнес зоны:***   1. Детская игровая комната 2. Зал/студия детского фитнеса 3. Детский бассейн   *Babies (3-6 лет)*  *Kids (7-11 лет)*  *Juniors (12-16 лет)*  **Варианты ТРЕНИРОВОК**   1. ПТ в бассейне 2. ПТ в сухих фитнес – зонах: корригирующие, танцевальные, боевые искусства, игровые, офп, коррекция веса. 3. Индивидуальные занятия в ДИК:  * Сенсорные игры от 2 до 5 лет * Подготовка к школе от 3 до 7 лет * Творческие занятия от 3 до 9 лет * Лепка от 3 до 9 лет * Работа с бумагой и природными материалами от 3 до 9 лет |  | **Реабилитационные программы**  ***Фитнес зоны:***   1. Медицинский кабинет 2. Массажный кабинет 3. Все зоны фитнеса   **Варианты ТРЕНИРОВОК (форматы услуг)**   1. **Персональные реабилитационные тренировки ЛФК** с врачом или инструктором ЛФК, направленные на коррекцию конкретного заболевания (боли в спине, варикозное расширение вен, ожирение, восстановление после травм, метаболические заболевания, заболевания ОДА и ССС) 2. Диагностика здоровья/детская диагностика здоровья – бесплатная услуга, входящая в членство 3. Массаж 4. Консультация врача спортивной медицины и лечебной ФК или инструктора ЛФК:   Калипометрия  Измерение состава тела  Составление программы питания  Консультация для беременных  Миостимуляция  Нутрициология  Тейпирование  Кинезеология и тд. |  |

