**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+ спиннингсиловая тренировка + бокссиловая тренировка+ бассейн4.Функциональная тренировкаНаправлены 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 бассейнДетский 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 плаванияОбучение правильной технике выполнения спортивных стартов (прыжков) с бортика, поворотов в воде Персональная тренировка по аква-аэробикеТренировка женщин в дородовый и послеродовый периодыМарафонское 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:

КалипометрияИзмерение состава телаСоставление программы питанияКонсультация для беременныхМиостимуляцияНутрициологияТейпированиеКинезеология и тд. |  |

