



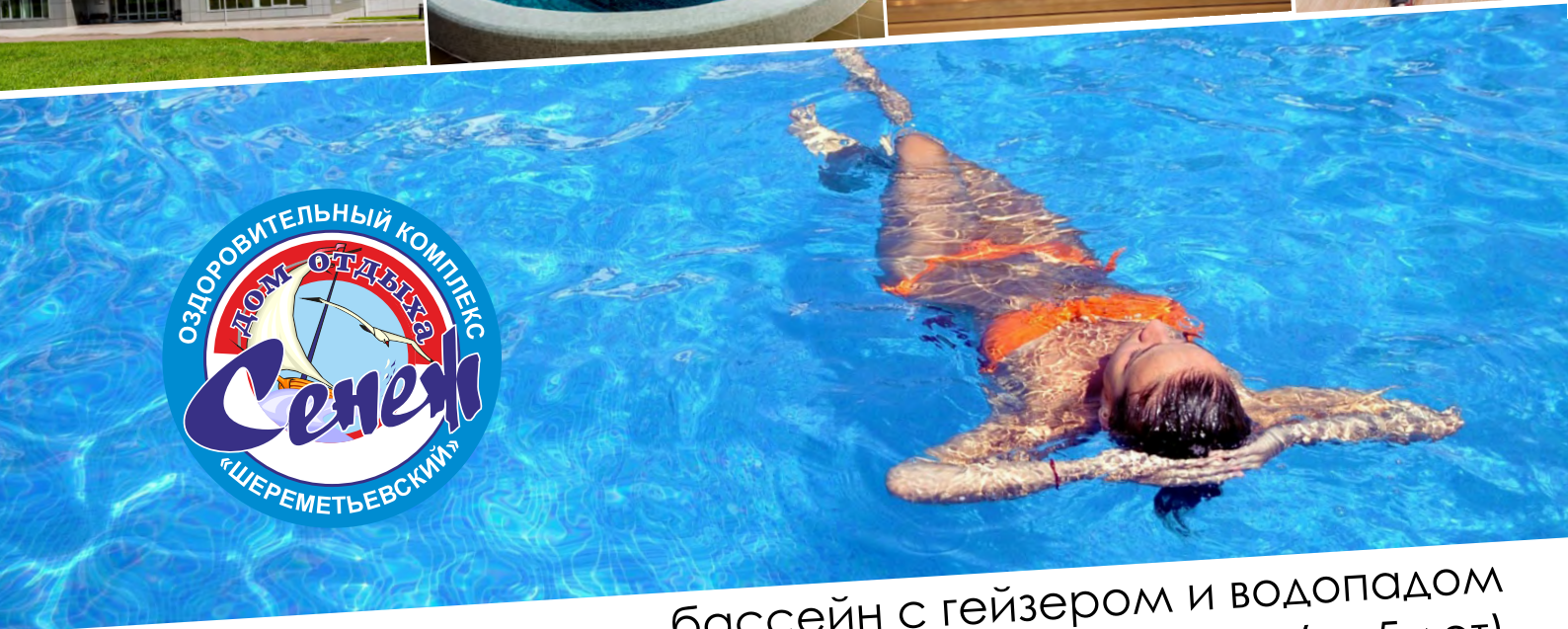
СПА-КОМПЛЕКС «АВРОРА»

акции и спецпредложения

15% скидка при покупке от 6 абонементов

10% скидка при покупке от 2-х до 5-ти абонементов

10% скидка на проживание в доме отдыха «Сенеж»
(при покупке абонемента или тарифа «Фитнес день»)



- бассейн с гейзером и водопадом
- детский бассейн с мини-аквапарком (от 5 лет)
- финская сауна и турецкий хамам
- спортивные залы
- сквош, боулинг
- фреш-бар
- охраняемая парковка

+7 (495) 983-30-08

доб. 41525

Для проживающих в доме отдыха «Сенеж» (взрослые и дети от 5 лет)
посещение бассейна 8:00-13:45 (по расписанию)
БЕСПЛАТНО!

Стоимость посещения СПА-комплекса «Аврора»

Разовые посещения (1 день)

Наименование	Стоимость	Услуги
«Фитнес день» 1 день	1 200	Разовое посещение бассейна 8:00-21:00 Сауна, хамам 14:00-21:00
«Разовое посещение» от 14 лет 1 день	500	Прокат спортивного инвентаря 8:00-21:00 (не более 2 часов) Аренда спортплощадок
«Детское разовое посещение» (5-13 лет) 1 день	300	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00 Тренажерный зал и фитнес-программы

Для проживающих в доме отдыха «Сенеж» (взрослые и дети от 5 лет)
посещение бассейна 8:00-13:45 (по расписанию) **БЕСПЛАТНО!**

Абонементы

«Утро» (взрослые от 14-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка
1 мес.	3 200	Посещение групповых программ, тренажерного зала и бассейна по расписанию 8:00-13:45 по будням, кроме выходных и праздничных дней.	-
3 мес.	8 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-13:45 (не более 2 часов в день)	14 дней
6 мес.	14 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-13:45	30 дней
12 мес.	23 000	Участие в анимации	60 дней

«Люкс» (взрослые от 14-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка	Гидромассаж
1 мес.	4 000	Посещение групповых программ, тренажерного зала и бассейна по расписанию 8:00-21:00,	-	4
3 мес.	11 000	сауна, хамам с 14:00 до 21:00, гидромассаж	14 дней	12 дней
6 мес.	19 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день)	30 дней	24 дней
12 мес.	36 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00	60 дней	48 дней

«Детский» (от 5 до 13-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка
1 мес.	2 000	Посещение групповых программ, тренажерного зала в рамках персональной тренировки за доп. плату и бассейна	-
3 мес.	5 000	по расписанию 8:00-21:00, сауна, хамам с 14:00 до 21:00	14 дней
6 мес.	8 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день)	30 дней
12 мес.	11 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00	60 дней

«Абонементы на 1 месяц»

Посещение	4 раза	6 раз	8 раз	Разовое посещение бассейна 8:00-21:00, групповых программ и тренажерного зала, сауна, хамам с 14:00 до 21:00
Рубли	1 500	2 000	2 500	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день) Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00

*Спортивный инвентарь и спортплощадки: пляж, лежак, каток, футбольное, волейбольное поле и теннисный корт
Стоимость услуги указана в рублях, включая НДС

Боулинг

Стоимость одного часа игры в рублях (1 дорожка максимально 6 человек)

День недели	10:00 - 18:00	18:00 - 23:00
Понедельник	600	850
Вторник	600	850
Среда	600	850
Четверг	600	850
Пятница	850	1300
Суббота	1 300	1 300
Воскресенье	1 300	1 300
Праздничные дни	1 300	850

Сквош-зал

Для владельцев абонементов, разовых посетителей и гостей
дома отдыха «Сенеж»

Сквош (стоимость 1 сеанса (55 мин) игры в рублях)
2 человека, 2 ракетки, 2 мяча

День недели	9:00 - 17:00	17:00 - 22:00
Понедельник	500	700
Вторник	500	700
Среда	500	700
Четверг	500	700
Пятница	700	1000
Суббота	1 000	1 000
Воскресенье	1 000	700
Праздничные дни	1 000	1 000

Не более 2-х человек единовременной игры в сквош, дети с 5-13 лет
допускаются на игру в сопровождении взрослых

Стоимость услуги указана в рублях, включая НДС.

Строго для посещения бассейна при себе необходимо иметь медицинскую справку детям (от 5 до 12 лет) и купальные принадлежности: шапочку, тапочки и купальник для взрослых и детей.

Спортивные групповые программы:

Силовые и функциональные курсы

Super sculpt - Вы хотите улучшить форму и подтянуть мышцы всего тела? Силовое занятие с использованием динамических упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами, бодибарами, утяжелителями и другим оборудованием поможет Вам в этом, независимо от уровня Вашей подготовленности. Занятие средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Functional training — функциональная тренировка за счёт веса собственного тела с использованием различного оборудования или без. Это тренировка силы, выносливости, баланса, координации. Каждое упражнение задействует несколько групп мышц, в том числе мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в правильном положении. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Fitball - функционально-силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием специальных гимнастических мячей Fitball и дополнительного оборудования. Мяч используется как многофункциональный тренажер. Упражнения с использованием фитбола развивают подвижность и гибкость суставов, улучшают кровообращение внутренних органов, укрепляют дыхательную и сердечнососудистую системы. Балансировка на мяче помогает выстроить правильную осанку, развить координацию движений, укрепить глубокие мышцы. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Курсы аэробного и смешанного формата

Healthy back — урок, направленный на улучшение осанки. Ваше тело станет сильным и гибким, улучшится общий мышечный тонус и самочувствие Вашего организма. Большая часть упражнений направлена на развитие и укрепление мышц спины, глубоких мышц, поддерживающих позвоночник, создание «силового пояса» без перенапряжения. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 минут.**

Power & Stretch - это сочетание упражнений на растяжку и силовых статических (энергозатратных) упражнений. Подходит для любого уровня подготовленности и направлено на увеличение силы, выносливости, эластичности мышц, улучшения гибкости и эффективного укрепления суставно-связочного аппарата. Предложенный комплекс полезных и эффективных упражнений позволяет тщательно проработать мышцы, индивидуально изменяя интенсивность тренировки в зависимости от самочувствия и поставленных целей, улучшить фигуру и осанку, при этом оставаясь в гармонии с душой и телом. **Продолжительность курса 55 мин.**

Callanetics+Body Flex - обновленная программа похудения, безопасна для использования, дающая 100 процентный результат при выполнении определенных правил, не имеющая противопоказаний.

Боди флекс - это сочетание дыхательных «диафрагмальных» упражнений, специальных поз на растяжки, а также изотонических, изометрических стоек. Активное дыхание обогащает организм кислородом, и как следствие – способствует омоложению.

Калланетика – разновидность фитнеса, гимнастика, автором которой является Каллан Пинкни. Она представляет собой комплекс статических упражнений, которые способствуют растяжению и сокращению глубоко расположенных мышц.

Один час занятий калланетикой заменяет 24 часа занятий аэробикой или же семь часов выполнения гимнастических упражнений.

Все вместе – быстрый результат по уменьшения объемов, без вреда на позвоночник и компрессионной нагрузки. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Box&Fit - Занятия построены на базе советской школы бокса и включают в себя круговую кардио-разминку. Лучшая тренировка для любителей «по-горячее», а так же для всех желающих снять стресс с пользой для своего здоровья! Тренировки способствуют повышению мышечного тонуса, помогают сбросить лишний вес, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают координацию движений и вестибулярный аппарат, формируют правильную осанку. Нагрузка средней и высокой интенсивности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Водные направления

Aqua fun – представляет собой прекрасное средство для физических занятий людей любого возраста, а также показана женщинам в период беременности. Без особого напряжения можно тренировать мышцы тела, улучшая гибкость и подвижность суставов. Помогает быстро избавиться от лишних жировых запасов. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45 мин.**

SWIMMING - это эффективная обучающая тренировка как для детей, так и для взрослых, развивающая дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Программа подходит для тех, кто умеет плавать хотя бы одним из основных способов плавания. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут исправить основные ошибки в технике плавания. Для любого уровня подготовленности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45 мин.**

Танцевальные направления

Dance Mix - смешение стилей в этом классе понравится любителям танцевать Hip-Hop, Jazz-Funk, стрип-пластику, High Heels. А также, на этом занятии включены популярные на сегодняшний день упражнения на гибкость и растяжку. Рекомендуется для всех уровней подготовки. **Продолжительность класса 90 мин.**

Tribal - танцевальный, женственный класс на основе танца живота. Вы научитесь владеть своим телом, чувствовать его, двигаться плавно и грациозно. Словом, быть красивой женщиной, а не женским полом, целое искусство. Рекомендуется для всех уровней подготовки. **Продолжительность класса 55 мин.**

Разум и тело

Hatha Yoga – одна из самых известных на Западе индийских традиций йоги, основанная на позах, называемых асаны, шестью очищающих процессах (крии) и на контроле за дыханием (пранаяма). Йога представляет собой состояние, в котором человек соединяется с божеством. Асаны являются частью йоги — это специальные физические упражнения, которые еще называют йогическими позициями. Польза этой практики — достижение внутренней гармонии и укрепление организма. Упражнения хатха растягивают и расслабляют жесткое и напряженное тело, укрепляют его. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Йога для начинающих - на сегодняшнее время йога является хорошим средством, которое помогает поддерживать здоровый образ жизни. Йога для начинающих — это хороший способ научиться чему-то новому. Курс сделан так, что бы Вы могли понять все положительные стороны йоги. К тому же после курса у вас появиться желание заниматься йогой и дальше. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Кундалини-Йога - переводе с санскрита означает «свернутая в спираль, как спящая змея, сила, находящаяся в укромном месте». По представлениям древней индийской медицины аюрведы и йогов, в каждом человеке эта энергия с момента зачатия находится в «дремлющем» состоянии у основания позвоночника (муладхара-чакра), побуждая на протяжении жизни к развитию и личностному росту с целью быть пробужденной и полностью реализованной. Процесс пробуждения Кундалини еще называют поднятием энергии Кундалини через все энергетические центры (чакры) вверх по позвоночнику к макушке (самому верхнему центру, сахасрара-чакра). Практика Кундалини-йоги не требует специальной физической подготовки, однако, рекомендуется заниматься под руководством практикующего тренера. Даже первое знакомство с этой практикой дает возможность достаточно быстро почувствовать эффект: осознать и научиться использовать базовые причинно-следственные связи в организме и, тем самым, получить мощные инструменты. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Prenatal (Йога для беременных) - беременность, менструация, менопауза — это нормальные состояния для женщин, хоть их результат- физические и психические изменения в организме. По этой причине йога для беременных отличается от обычной практики. Упражнения нацелены на укрепления мышц спины, а также мышц тазового дна. Если женщина не имеет никаких противопоказаний от врача заниматься физическими упражнениями и физической активностью, если «чувствует себя хорошо», может практиковать йогу и дальше. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Roll Relax(Миофасциальный релиз) – тренировка с использованием специального оборудования (роллов цилиндрической формы). По эффективности и ощущениям это можно сравнить с сеансом общего массажа. Мягкое действие на активные точки снимает мышечное напряжение, накопленную боль, и улучшает работу нервной системы, даря мгновенный результат. Неэластичные, зажатые мышцы подобны шнурку, они теряют свою способность к удлинению и восстановлению. С помощью методики миофасциальной компрессии мышцам можно вернуть эластичность, а, значит, повысить эффективность их работы и улучшить свое самочувствие, как в повседневной жизни, так и во время занятий фитнесом и профессиональным спортом.

Мануальный массаж с миофасциальным релизом сегодня считается самым безопасным и наиболее эффективным средством при лечении целого ряда заболеваний, связанных, в основном, с проблемами опорно-двигательного аппарата. Техника релиза также широко применяются в решении проблемы лишнего веса и для коррекции фигуры.

Цели: Расслабление напряженных зон, снятие мышечной боли, увеличение подвижности суставов, повышение эффективности силовых занятий, освоение элементов самомассажа, овладение умением чувствовать собственное тело и расслабляться после тяжелого дня, улучшение состояния нервной системы. Не рекомендуется людям с тяжелыми заболеваниями кожи, заболеваниями сосудов на стадии обострения. **Продолжительность курса 30-55 минут.**

Pilates - курс реабилитационных упражнений по программе Джозефа Пилатеса, который построен на возбуждении и торможении мелких глубоких мышечных групп и коррекцию осанки, способствует созданию сильного внутримышечного «корсета». В основе этого занятия лежат специальные упражнения, развивающие не только гибкость, но и укрепляющие мышцы, стабилизирующие позвоночник. Тренировка с использованием различного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Детские направления

Stretching (Растяжка) Дети 8-14 лет – детский класс, развивающий гибкость. Упражнения на растяжку позволяет оптимизировать и нормализовать тонус различных групп мышц, основываясь на естественном процессе движения. Растяжки способствуют оптимизации мышечного тонуса, устраняют различные мышечные дистонии и зажимы, а, кроме того, способствуют повышению психической активности ребенка. Самостоятельно, особенно в начале занятий, дети растягиваться правильно не могут. И в этом им поможет наш инструктор детских групповых программ. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45-55 мин.**

Associative Choreography Дети 8-12 лет - ассоциативное мышление является основой творческого развития личности и тесно связано с его эмоциональной сферой. Закладывается образное восприятие мира в детстве. На нашем уроке дети учатся азам хореографии, импровизации, ассоциативной композиции, получают творческие задания. Занятия развивают физическую и эмоциональную сферу ребенка, делают его движения и танец осознанным, развивают фантазию, мышление, помогают выразить своё мироощущение через движение. **Продолжительность курса 45-55 мин.**

Dance&Fitness Дети 5-10 лет – комплекс упражнений направлен на поддержание и укрепление здоровья ребенка, а так же на развитие координации, ловкости и быстроты реакции, а также включает в себя основы танца различных современных направлений – R,n,B, Hip Hop, Funk, Jazz. **Продолжительность 45 мин.**

Вниманию тренирующихся! Заранее записывайтесь на курсы групповых программ: на утренние классы - накануне днем или вечером, на вечерние-не менее, чем за 2 часа до класса! Ждем Вас!