

ОТЕЛЬ ПЛАНЕРНОЕ

Тарифы на услуги фитнес-центра

Наименование услуг	Единица измерения	Тариф (руб.)	Примечание
<u>Индивидуальные занятия для взрослых</u>	1 час	1 500 руб с человека	1 человек
<u>Групповые занятия для взрослых</u>	1 час	1000 руб с человека	2-3 человека
<u>Индивидуальные занятия с ребенком (3-4 года)</u>	30-45 мин	500руб с человека	1 ребенок
<u>Групповые занятия с детьми от 4-х лет</u>	45-60мин.	500 с человека	2-3 человека

Бесплатные услуги:

1. Составление тренировочных программ по коррекции осанки, снятия напряжения и боли связанные с неправильным положением тела;
2. Обучение техники скандинавской ходьбы, рекомендации по интенсивности и продолжительности занятий;
3. Консультации по питанию;

Все тарифы указаны в рублях, включая НДС.

Рекомендации:

Для занятий в зале: (взрослые и дети)

Одежда не должна мешать вам или скрывать выполнение упражнений, на ноги чешки, носки;

Для занятия скандинавской ходьбой:

Нужно иметь простую, удобную, подобранную по сезону одежду, обувь (кроссовки);

Для занятий поструральной гимнастикой на улице: по погоде, одежда не должна мешать или скрывать выполнение упражнений.