

СПОРТ РЯДОМ С ДОМОМ

ЖК LIFE-Кутузовский

ВСЕГДА
К ВАШИМ
услугам

FITNESS YARD

- ✓ Фитнес на свежем воздухе это не только полезно, но и приятно.
- ✓ Больше никаких душных залов и пыльных помещений.
- ✓ А главное - не надо далеко идти!

Представляем вашему вниманию проект **FITNESS YARD** - проект, который строится вокруг трех ценностей:

1

Ваш комфорт

Выберите тренировку в мобильном приложении или на сайте <https://fitnessyard.ru> и запишитесь. Приложение синхронизируется с вашим календарём, напомнит и пришлёт push-уведомление.

2

Ваше время

Чтобы начать тренировку, достаточно надеть спортивную форму и спуститься во двор. А время, которое вы раньше тратили на дорогу, посвятите более важным делам или просто отдохните.

3

Ваш результат

Тренер учитывает физическую подготовку каждого в группе — вы быстро освоите правильную технику и получите желаемый результат.

4

Ваше удобство

Оплатить тренировку вы можете на месте у тренера по QR-коду

Занятия спортом на территории ЖК

Дорогие жители!

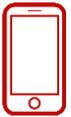
Прошлым летом мы проводили опрос среди собственников – какие мероприятия вы хотели бы видеть на территории ЖК. Многие из вас выразили желание организовать спортивные тренировки на свежем воздухе.

Поэтому мы начали сотрудничать с удобным онлайн-сервисом по организации спортивных занятий для любых возрастов и уровней подготовки прямо на территории – FITNESS YARD.

Для того, чтобы приступить к тренировкам достаточно скачать мобильное приложение, выбрать вид занятий и время.

Как это работает

Шаг 1



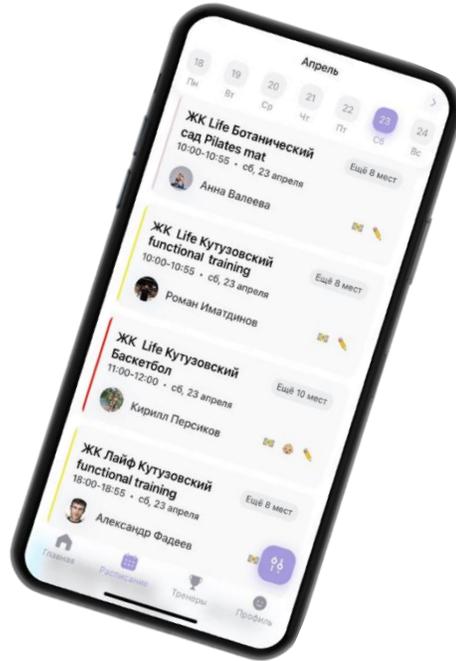
Скачайте
мобильное
приложение



Шаг 2



Через фильтры в расписании
найдите свою локацию



Шаг 3



Выберите
тренировку

Шаг 4



Оплатите и
занимайтесь

Преимущества проекта

1

Ваш комфорт

Выберите тренировку в мобильном приложении, бронируйте и оплатите. Приложение синхронизируется с вашим календарём, напомнит и пришлёт push-уведомление.

2

Ваше время

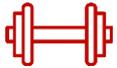
Чтобы начать тренировку, достаточно надеть спортивную форму и спуститься во двор. А время, которое вы раньше тратили на дорогу, посвятите более важным делам или просто отдохните.

3

Ваш результат

Тренер учитывает физическую подготовку каждого в группе — вы быстро освоите правильную технику и получите желаемый результат.

Варианты занятий*



Функциональные тренировки

Динамичные тренировки, с которыми вы прорабатываете мышцы всего тела, совершенствуете силу, ловкость, выносливость и мощность. Запускаете интенсивное сжигание калорий и формируете красивый рельеф. На свежем воздухе этот эффект значительно усиливается.

- ✓ Functional training
- ✓ Fitness Yard training
- ✓ Tabata training
- ✓ TRX
- ✓ Functional fight
- ✓ Functional+mobility



Main body

Тренировки, на которых вы учитесь понимать своё тело через движение и находиться в диалоге с ним. Формируете красивую осанку, гибкость и правильное дыхание, восстанавливаетесь после тяжелой нагрузки, заряжаетесь энергией и отпускаете повседневные заботы.

- ✓ Yoga
- ✓ Pilates mat
- ✓ Stretch
- ✓ Animal flow



Кардио-тренировки

Тренировки, на которых вы развиваете сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Они улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление, повышают выносливость и запускают сжигание калорий. Проводить их на открытом воздухе — гораздо приятнее и эффективнее, чем в зале

- ✓ Run
- ✓ Run + breakfast
- ✓ Скандинавская ходьба
- ✓ Run + functional



Детские тренировки

Для наших юных жителей в ближайшее время будут доступны тренировки по баскетболу. Этот вид спорта дает ребенку фундамент для крепкого здоровья, развивает координацию, дисциплинирует, учит работать в команде.

- ✓ Run
- ✓ Run + breakfast
- ✓ Скандинавская ходьба
- ✓ Run + functional

**ВСЕГДА
К ВАШИМ**
услугам