



ГАЙД ПО ФИТНЕС-КЛУБУ


Добро пожаловать в Даудель Спорт!


Фитнес-индустрия давно вышла за пределы просто тренажерных залов с «железом», поэтому Даудель Спорт - это целый мир фитнеса, особая экосистема и собрание единомышленников.

Этот гайд и наша команда профессионалов помогут вам познакомиться с фитнес-клубом и выбрать в широком спектре услуг то, что важно для достижения именно ваших фитнес-целей.

Легкого старта!

И.С. Самборецкий,
первый заместитель
генерального директора
фитнес-клуба
«Даудель Спорт»

 i_sambor

 isambor





ДАУДЕЛЬ СПОРТ

2500 м²

- » **ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ** **520 м²**
с премиальным оборудованием Life Fitness
- » **БАССЕЙН** **20м*8м**
4 дорожки, сауна, хаммам
- » **ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ** **300 м²**
3 зала
- » **КАБИНЕТ ФИТНЕС-ДИАГНОСТИКИ**
- » **2 СПА-КАБИНЕТА**
- » **БАР** **60 м²**
- » **ДЕТСКИЙ САД**
- » **ДЕТСКИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ**

ПРОСТОРНЫЙ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Зал оборудован премиальным Олимпийским оборудованием Life Fitness. Тренажеры, которые позволяют проводить безопасные и самые эффективные тренировки.

СПОРТИВНЫЙ БАССЕЙН

Спортивный бассейн с пятиступенчатой системой очистки, вода в котором обновляется несколько раз за сутки.

КАРДИОЗОНА

Беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, клаймб-тренажер с имитацией подъема по лестнице дают возможность нагрузить разные группы мышц и укрепить сердечно-сосудистую систему с помощью естественных нагрузок.



FIT START*

Чтобы вы легко и комфортно влились в фитнес, мы разработали специальную программу FitStart. Следуя ей в течение 60 дней и выполнив все условия, вы не только выработаете полезную привычку к фитнесу, но и получите еще +2 МЕСЯЦА В ПОДАРОК к вашей карте! Начнем?

1

Посетите
фитнес-диагностику

2

Сделайте анализ состава
тела на аппарате Accuniq

3

Посетить 2 вводные
персональные тренировки

4

Посетите 16 персональных
тренировок в любой зоне
клуба

5

Посетить фитнес-клуб
24 раза или более

*участие доступно только для новых резидентов клуба

ФИТНЕС-ДИАГНОСТИКА

Фитнес-диагностика позволяет максимально точно оценить состояние организма и разработать индивидуальную программу тренировок, учитывая особенности вашего организма.

Тестирование состоит из следующих этапов:

- Оценка опорно-двигательного аппарата
- Визуальная оценка осанки
- Двигательные тесты
- Оценка работы суставов
- Амплитудность движений
- Биоимпедансный анализ состава тела
- Заключение и рекомендации
- Подбор тренера

Эта услуга доступна каждому посетителю фитнес-клуба. Все, что нужно сделать, - записаться на рецепции.

АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА НА АППАРАТЕ ACCUNIQ BC 380

Аппарат даст оценку вашему физическому состоянию по 12 параметрам

1 узнайте свой вес, соотношение мышечной и жировой массы

2 отслеживайте динамику изменений вашего тела и мотивируйтесь собственным прогрессом

3 получите рекомендации по коррекции веса



ДИАГНОСТИКА СУСТАВОВ НА ТЕЗ MOBILITY

Мы единственные в Тюмени, кто проводит диагностику суставов и мобильности тела с помощью ТЕЗ Mobility.

ТЕЗ Mobility - это анализ, который состоит из 13 тестов. Результаты со специального устройства попадают в приложение, а оно уже сравнивает их с эталонными значениями.

Таким образом, ТЕЗ определяет проблемные зоны, уровни боли и все зажимы, чтобы в дальнейшем проработать вместе с тренером определенную область, улучшая ее подвижность или силу.

Мы рекомендуем проходить данную процедуру перед началом тренировочного процесса, чтобы лучше подобрать нагрузки. А так же соблюдать регулярность и отслеживать результат. Периодичность подскажет тренер.



Запись на рецепции клуба
или по телефону : +7 (3452) 579-099

ТЕЗ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

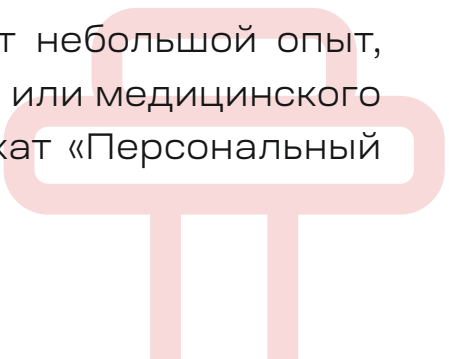
Персональный тренинг в Даудель Спорт - это гарантия результата, комплексный подход, эффективность, безопасность и мотивация!


Персональный тренинг доступен в любой зоне клуба. Наши тренеры обучат вас плавать, помогут побороть страх воды, поставят правильную технику плавания. Все групповые программы также доступны в формате персональных тренировок.

КАТЕГОРИИ ТРЕНЕРОВ

Все наши тренеры проходят отбор и являются профессионалами своего дела. Они регулярно обучаются, повышают квалификацию и делятся на категории:

Персональный тренер - имеет небольшой опыт, образование физкультурного или медицинского университета либо сертификат «Персональный тренер»





Тренер-эксперт - имеет физкультурное или медицинское образование либо международную сертификацию «Персональный тренер», а также прошел внутреннюю аттестацию. Тренеры-эксперты в обязательном порядке проходят обучения по всем новым направлениям и тенденциям в нашем клубе.

Тренер-элит - обязательно имеет физкультурное или медицинское законченное высшее образование или международную сертификацию фитнес-тренера.

ВВОДНЫЕ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В каждую клубную карту уже включены две вводные персональные тренировки, которые помогут вам познакомиться с тренажерным залом, бассейном и грамотно начать тренировочный процесс.

СКИДКА НА СТАРТОВЫЙ БЛОК 20%

Персональные тренировки приобретаются «блоками» по 8 тренировок. Мы предоставляем скидку 20% на покупку стартового блока для новых резидентов клуба, чтобы вы смогли попробовать и оценить преимущества персонального тренинга! Скидка не распространяется на категорию «Тренер-элит» и «Тренер-эксперт».

9600₽ ВМЕСТО 12000₽



ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

LesMILLS

LesMills - новозеландский институт фитнеса, программы которого эксклюзивно представлены в Даудель Спорт.

BodyBalance - элементы йоги, пилатеса и тай-чи

BodyCombat - кардиотренировка с элементами боевых искусств, сжигающая 740 калорий

BodyStep - кардиотренировка на степ-платформе, сжигающая 620 калорий

BodyPump - силовая тренировка со штангами

CORE - тренировка мышц кора длительностью 30 минут

Sh'Bam - танцевальная тренировка, сжигающая 580 калорий за 45 минут

Записаться на тренировки вы можете через мобильное приложение «Даудель Спорт».

Запись открывается в 12 часов предыдущего дня.

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

В Даудель Спорт проходит более 70 групповых программ в неделю. Каждый найдет свой вид фитнеса.

ГИБКОСТЬ И ГАРМОНИЯ

Йога Айенгара

Йога для здоровья, гибкости и осанки. Обладает реабилитационным и восстановительным действием.

Кундалини йога

Состоит из дыхательных техник, ритмичных и динамичных упражнений, мантр, упражнений на концентрацию и релаксацию.

Суставная гимнастика

Поддерживает и улучшает гибкость позвоночника, подвижность суставов, общую растяжку тела. Помогает избавиться от боли в шейном, поясничном и крестцовом отделах позвоночника.

Аэростретчинг

Включает в себя элементы воздушной гимнастики и йоги. Направлен на растяжение всех мышц тела с использованием висящего в воздухе мягкого тканевого гамака, который исключает нагрузку на позвоночник.

Йога лайт

Облегченные варианты асан. Отлично подойдет для начинающих.

Йога в гамаках

Под действием собственного веса происходит растяжение позвоночника, и вы становитесь ближе к асанам, шпагатам и прогибам, которые не могли выполнить раньше.

Здоровая спина

Данная программа предусматривает разумные нагрузки и приводит мышцы спины в тонус.

Pilates Basic

Восстановление естественных изгибов тела, укрепление мышечного корсета без ударной нагрузки на позвоночник.

МФР + растяжка

Мягкие техники самомассажа с помощью массажных роллов в сочетании с растяжкой.

Релакс йога

Расслабление тела и освобождение разума.

Стретчинг

Растяжка мышц всего тела: эластичность, упругость, улучшение кровотока.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Boxing

Бокс полезен для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятие обладает жиросжигающим эффектом, так как тренировка проходит в быстром темпе и все мышечные группы получают интенсивную нагрузку.

ТОНУС И РЕЛЬЕФ

TRX Functional

Тренировка с весом собственного тела на системе подвесных ремней, исключая вертикальную осевую нагрузку на позвоночник.

БАСЕЙН

Aqua fitness

Аквааэробика снижает уровень сахара в крови, снимает стресс, понижает артериальное давление, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышечную силу без нагрузки на суставы.

Записаться на тренировки вы можете через мобильное приложение «Даудель Спорт».

Запись открывается в 12 часов
предыдущего дня.

Кофейное скрабирование

В результате скрабирования происходит бережное отшелушивание ороговевших клеток, скопившихся на поверхности кожи, она становится гладкой, мягкой и бархатистой.

Водорослевое обертывание

Обертывание с использованием натуральных водорослей из листьев ламинарии или фукуса. Кроме йода и полезных минералов, в морских водорослях содержатся альгинаты - ценные соединения, благотворно влияющие на состояние кожи, 2-х часовая состоит из скрабирования, обертывания и 30-ти минутного массажа.

Стоун-терапия

Процедура выполняется при помощи специальных нагретых до определенной температуры гладких камней. Горячие камни кладутся на определенные участки тела. Отдавая свое тепло, они способствуют расслаблению и прогреванию напряженных групп мышц, делая процедуру не только приятной, но и лечебной.



ТРАДИЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ



Классическое восстановление

Общий массаж всего тела, где глубоко прорабатываются зажимы, снимается тонус мышц, болевые ощущения. Необходим для каждого человека, проживающего в мегаполисе, ведущего сидячий образ жизни.

Релакс-программа

Расслабляющий массаж всего тела направлен на снятие напряжения и эмоциональной усталости. Используются специальные мягкие, релаксирующие техники.

Спортивный массаж

Интенсивная техника массажа направлена на глубокую проработку мышц. Ускоряет циркуляцию крови и лимфоток, повышает выносливость. Рекомендован для каждого человека, занимающегося спортом.

Лимфодренажный массаж

Уменьшается подкожно-жировая клетчатка, рассасывается накопленная межтканевая жидкость и токсины, улучшается кожный метаболизм – как следствие, уходят лишние объемы и улучшается общее самочувствие, повышается иммунитет.

Оздоровительная программа для спины

Во время массажа укрепляется мышечный корсет, усиливается циркуляция крови, снимается отечность, буквально «оживляются» внутренние органы. Даже после непродолжительного курса, состоящего из 5-10 сеансов, вы заметите сокращение болевых ощущений и дискомфорта, избавитесь от неприятных спазмов в мышцах и ощущения скованности движений.

Массаж ног

Массаж ног снимает напряжение, чувство усталости, восстанавливает энергетические потоки. Является эффективной профилактикой варикоза.

Антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж проводят как для профилактики целлюлита, так и для его уменьшения. Используют сильные надавливания и чувствительные хлопки. Процедура полезна для женщин с малоподвижной работой, а также всем, кто заботится о красоте своих ног и бедер.

«Тотальная перезагрузка»

С первых же минут массаж шейно-воротниковой зоны избавляет от болезненного дискомфорта, вызванного сидячим образом жизни. Массаж улучшает кровообращение, снимает головную боль, нормализует сон.

Лимфодренажный массаж для лица и головы

Массаж улучшает обмен веществ и кровообращение, ускоряет движение лимфы. Процедура увеличивает потребление кислорода тканями. Процедура с двойным эффектом. Она улучшает самочувствие и оживляет кожу, разглаживая мелкие морщины, подтягивая веки, подбородок и щеки.

Скульптурно-буккальный массаж лица

При буккальном массаже тщательно разминается каждая мышца. Уникальность методики заключается в том, что специалист прорабатывает мышечные волокна и кожу лица пациента через полость рта.



Экспресс-программы приобретаются только дополнительно к основным программам

Экспресс-программа от усталости ног

Тщательно массируя мышцы голени и стоп, разминая каждый палец, массажист воздействует на разные зоны напряжения. Через рефлекторные зоны на ногах стабилизируется состояние всего организма.

Экспресс-программа для релакса головы

Массаж головы помогает улучшить качество жизни, наладить сон, простимулировать работу мозга. Снимает спазмы и головные боли, расслабляет, стимулирует рост волос, и оздоравливает кожу головы.

Экспресс-программа для шейно-воротниковой зоны

Необходимая процедура для офисных сотрудников и людей, которые много времени проводят за компьютером. Его задача – размять и привести в норму шею и плечевой пояс.

Экспресс-программа для рук и кистей

Процедура, которая позволяет снять боль и отеки, восстановить тонус мышц и подвижность суставов.

Экспресс-программа «Осиная талия»

Антицеллюлитный массаж живота и боков. В ходе процедуры мастер тщательно прорабатывает каждый сантиметр кожи, активизируя отток лимфы и вызывая приток крови к проблемным зонам.

Миостимуляция

Это эффективная физиотерапевтическая процедура, позволяющая быстро и комфортно корректировать контуры тела. В «Даудель Спорт» миостимуляция проводится на аппарате фирмы ЭСМА, которая является официальным поставщиком оборудования олимпийской сборной.



СПА-ПРОГРАММЫ

Для достижения ваших фитнес-целей

-10%

При покупке блока

МИОСТИМУЛЯЦИЯ

Это эффективная физиотерапевтическая процедура, позволяющая быстро и комфортно корректировать контуры тела. В Даудель Спорт миостимуляция проводится на аппарате фирмы **ЭСМА**, которая является официальным поставщиком оборудования олимпийской сборной.

Миостимулятор воздействует на тело электрическими импульсами



Электроды передают импульс на нервные окончания



Мышцы активно сокращаются



Улучшается лимфоотток и кровообращение, активизируется обмен веществ, сокращается объем жировых клеток

ФИТНЕС-БАР

ЧТО ЗАКАЗАТЬ?















- завтраки
- обеды
- основное меню
- спортивное питание
- кофе с собой
- низкокалорийные десерты
- сезонные предложения
- детское меню

КАК ЗАКАЗАТЬ?

- заранее, к определенному времени
- онлайн на сайте <https://daudelsportbar.ru>
- по телефону прямо из раздевалки
- в баре

БИЗНЕС-ЛАНЧ (12:00-16:00)

на комплексный бизнес-ланч скидка не распространяется

	+		+		+		= 280 Р
СУП		САЛАТ		НАПИТОК		ХЛЕБ	
	/		+		+		+  = 330 Р
СУП		САЛАТ		ГОРЯЧЕЕ		НАПИТОК	
	+		+		+		+  = 380 Р
СУП		САЛАТ		ГОРЯЧЕЕ		НАПИТОК	

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ

ПО БУДНЯМ С 7:00 ДО 12:00
ПО ВЫХОДНЫМ С 8:00 ДО 12:00

МАСЛЕНИЦА

Блинчик классический со сливочным маслом 50Р
90 гр / Кал - 198,7 / б - 2,3 / ж - 12,1 / у - 5,2
масло растительное, масло сливочное

ной 120Р
3,2 / 6 - 6,8 / ж - 26,7 / у - 27,8
ое молоко
ной 120Р
3 / 6 - 5,5 / ж - 28,6 / у - 12,4
й 160Р
6 - 14 / ж - 24,7 / у - 7,9
280Р

5,4	240
злака)	200 гр
	90/30 гр
9,6	280
	100 гр
	20/60/20
	1 шт
43,2	320
аслом)	1 шт/30

ФИТНЕС-БАР

РЕЖИМ РАБОТЫ

Будни:

06:00 - 24:00 (кухня 07:00 - 21:00)

Выходные и праздничные дни:

08:00 - 22:00 (кухня 08:00 - 21:00)

**МЕНЮ ФИТНЕС-БАРА ДОСТУПНО
ПО ССЫЛКЕ:**



<https://daudelsportbar.ru>



ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

Условия:

- При продлении клубной карты, начисляется кешбек 6% от действующей стоимости (не позднее 30 дней с момента окончания предыдущего членства);
- На день рождения каждому резиденту клуба мы дарим подарок 15 дней заморозки;
- Резидентам начисляется 1500 бонусных баллов за успешные рекомендации. В том случае, если по рекомендации резидента клуба новый клиент приобрёл карту, баллы начисляются в обе стороны, резиденту клуба и новому резиденту клуба, который пришел по рекомендации.

Как и на что можно потратить баллы?

1 БАЛЛ = 1 РУБЛЬ

Накопленные баллы можно потратить до окончания срока действия клубной карты или перенести на новую карту (не позднее 30 дней с момента окончания предыдущего членства).

Оплата клубной карты – до 100% стоимости клубной карты.

Заморозка клубной карты – до 100% стоимости.

Гостевой визит – 1500 баллов.

ГОСТЕВОЙ ВИЗИТ

В зависимости от типа карты в нее могут быть включены бесплатные гостевые визиты, которыми могут воспользоваться ваши друзья, коллеги и близкие. гостевой визит не ограничен по времени и включает в себя посещение всех фитнес-зон, а также обзорную экскурсию по клубу. Подробнее о количестве гостевых визитов, их сроке и правилах действия, вы можете узнать у вашего персонального менеджера.

1 ДРУГ = 1500 Р

Мы дарим 1500 рублей за каждую успешную рекомендацию! Приходите в отдел по работе с клиентами к вашему персональному менеджеру, оставляйте контакты вашего друга, который планирует заниматься фитнесом, и, в случае приобретения им клубной карты, вам будут начислены бонусы.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Приостановите, продлите срок действия карты или оформите дополнительные услуги. Контролируйте свои результаты. Оплачивайте тренировки в один клик на своем смартфоне:

1. Зайдите в меню приложения
2. Выберите раздел «Магазин»
3. Выберите услугу
4. Нажмите кнопку «Купить»
5. На странице оплаты укажите данные своей карты и e-mail
6. Нажмите кнопку «Оплатить»

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Получите доступ к расписанию групповых программ, записывайтесь на тренировки, синхронизируйте с календарем на своем смартфоне и получайте уведомления о запланированных тренировках.

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Будьте в курсе свежих новостей и специальных предложений. Все новости об услугах клуба, мероприятиях и тренировках.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Получить информацию, оставить отзыв или задать вопрос через форму обратной связи.

ВИРТУАЛЬНАЯ КАРТА

Больше не нужно носить с собой карту. Авторизуйтесь с помощью виртуальной клубной карты в приложении.

СКАЧАЙ!



ДЕТСКИЙ КЛУБ «СМАЙЛИК»

Для самых юных посетителей действует детский клуб «Смайлик». Он включает в себя:

- Частный детский сад с небольшими группами
- Детское плавание и фитнес
- Развивающие занятия, начиная с 8 месяцев

В детском клубе также есть все для проведения дня рождения:

- Два зала: для застолья и игр
- Надувной батут
- Спортивная полоса препятствий
- Возможность организовать творческий мастер-класс
- Зона фуршетного стола для взрослых

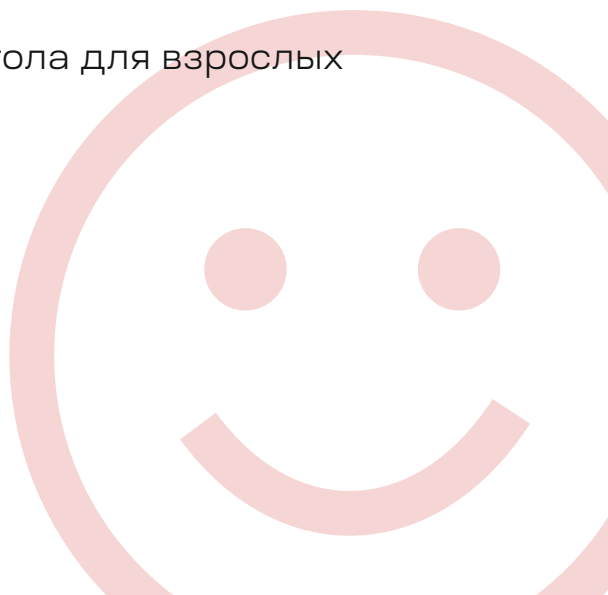


СХЕМА И ПРАВИЛА ПАРКОВКИ

Для вашего удобства прямо перед клубом предусмотрена собственная парковка и работает парковщик, который всегда готов оказать помощь. А вот и схема парковки и несколько простых правил:

1. Будьте взаимовежливы

Убедитесь, что вы не создаете помех другим автомобилям и пешеходам. Пропускайте автомобили, стоящие в очереди на парковку впереди вас.

2. В случае нехватки парковочных мест

Вы можете встать в очередь, сообщив парковщику, либо самостоятельно найти другое место.



СХЕМА И ПРАВИЛА ПАРКОВКИ

3. Клуб не несет ответственность за транспортные средства, оставленные на территории клуба, а также за самостоятельно припаркованные автомобили под запрещающими знаками и в других местах.

4. На территории клуба запрещена длительная парковка (более 8 часов).

5. Запрещена парковка напротив входа в клуб

6. Поиск парковочного места не является основанием для отмены персональной тренировки.

7. Парковщик не паркует автомобили самостоятельно и не может «держат» места для членов клуба.

8. По всем возникающим вопросам вы можете обратиться на рецепцию клуба или по телефону



8 (3452) 579-099

КОНТАКТЫ

СЛУЖБА ЗАБОТЫ О КЛИЕНТАХ

8 (3452) 579-099

WhatsApp, Telegram по номеру +7 982 038-99-77

Написать: <https://clck.ru/sQD8i>

ОТДЕЛ ПРОДАЖ

8 (3452) 579-099

WhatsApp, Viber по номеру +7 982 926-08-72

Написать: <https://clck.ru/rdRKs>

ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

 i_sambor

 isambor





ДО ВСТРЕЧИ
НА ТРЕНИРОВКАХ!