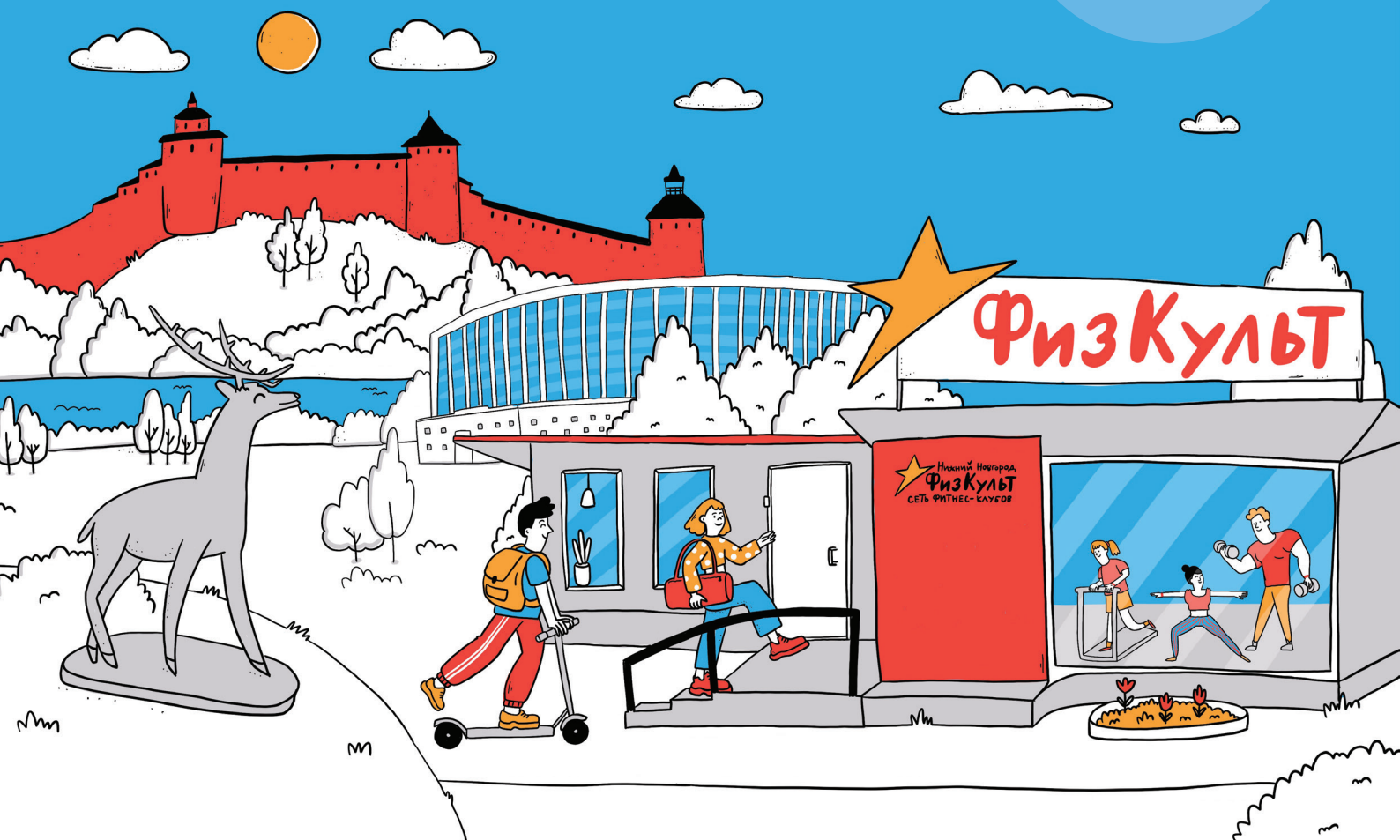


ГАЙД НОВИЧКА ФИЗКУЛЬТ

Привет! Мы рады видеть тебя в крупнейшем фитнес-сообществе Нижнего Новгорода и Нижегородской области и надеемся, что с нами ты достигнешь поставленных целей!



БУДЬ В КУРСЕ

Для начала, подпишись на наши странички в соцсетях, здесь ты найдешь все новости и анонсы клубных мероприятий, практические советы начинающим и продолжающим, а также познакомишься с нашими крутыми тренерами.



clubfizkultnn



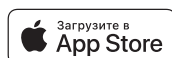
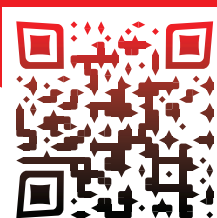
FizKult_NN

Еще у нас есть сайт fizkult-nn.ru, где ты можешь выбрать тренера, найдешь актуальные акции для новичков и действующих членов клуба, новую систему лояльности, правила клуба, новости, а также полезный фитнес-блог.

 **fizkult-nn.ru**

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Скачай мобильное приложение ФизКульт Нижний Новгород для того, чтобы ориентироваться в расписании и записываться на тренировки, а также выгодно продлевать карту со скидкой члена клуба.



ПЕРВЫЙ ВИЗИТ НА ТРЕНИРОВКУ

**ВХОД В КЛУБ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
ТОЛЬКО ПО БРАСЛЕТУ /
КАРТОЧКЕ.**

**БЕЗ БРАСЛЕТА АДМИНИСТРАТОР
В ПРАВЕ НЕ ДОПУСТИТЬ ТЕБЯ
В КЛУБ.**

ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ С СОБОЙ:

Для тренажерного зала
и зала групповых программ:

- спортивная форма
- чистые спортивные кроссовки (не уличные!)
- носки
- резинка для волос
- бутылочка для воды (вода в зале есть)
- замочек для шкафчика* (для клубов Советская, Старт)
- сменное белье и вторые носки
- сланцы для душа*
- гель / шампунь / мочалка
- полотенце*

Для бассейна:

- купальник
- шапочка для бассейна (обязательно)
- сланцы для душа*
- гель* / шампунь / мочалка
- полотенце*
- сменное белье и вторые носки

*можно взять в аренду
или купить на рецепции





ИТАК, ТЫ В КЛУБЕ!

1 Первое, на что нужно обратить внимание – **СТОЙКА РЕЦЕПЦИИ**. Сюда ты можешь обращаться по любому вопросу: расписание занятий, запись на мероприятия, аренда шкафчика, потеря вещей, обращения по клинингу и сервису, выбрать тренера для персональных тренировок.

2 **ГАРДЕРОБ** – всегда сдавай верхнюю одежду в гардероб. Режим работы гардероба совпадает с режимом работы клуба (с сентября по май).

Давай посмотрим по сторонам и выберем зону, в которой хочется потренироваться:

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ЗАЛ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

БАССЕЙН

ХАММАМ ИЛИ САУНА

ДЕТСКИЙ КЛУБ

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

Мы рекомендуем записаться на первый вводный бесплатный инструктаж от дежурного тренера, который покажет, какие зоны есть в тренажёрном зале, и расскажет, как пользоваться разными тренажёрами.

Если хочешь быстрых и эффективных результатов – записывайся на индивидуальную персональную тренировку или сплит-тренировку в малой группе (спроси у тренера).

ВЫБРАТЬ ТРЕНЕРА

fizkult-nn.ru/fitness/team

В твой абонемент входят измерения на анализаторе тела ACCUNIQ.

Напольный анализатор установлен в тренажёрном зале каждого клуба. Для того, чтобы им воспользоваться, необходимо обратиться к своему или дежурному тренеру.

За 10 минут тренер проведет все необходимые замеры, а результат поможет оценить состав тела: мышечную массу и жировые отложения, скорость метаболизма, объем жира, мышц, костной массы, воды.

В результате ты сможешь точно знать, что именно можно усовершенствовать в своем теле, на что направить усилия.



ВАЖНО!

Используй меры безопасности в тренажерном зале: протирай тренажеры антисептиком до и после тренировки (антисептик и бумажные полотенца находятся в каждом зале).



ЗАЛ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Расписание групповых программ размещено в клубе на стенде информации, на сайте

fizkult-nn.ru/timetable,
а также в мобильном приложении.

Более 70 тренировок в неделю доступно в рамках членства бесплатно, если хочешь посетить авторские платные уроки – оплатить их можно через приложение или на рецепции (необходима предварительная запись).

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, КАКАЯ ТРЕНИРОВКА ТЕБЕ ПОДХОДИТ, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ НАШИМ ФИТНЕС-ГИДОМ

fizkult-nn.ru/fitness



Перед началом тренировки подойди к тренеру и скажи, что ты - новичок. Тренер расскажет, какое оборудование потребуется и где его можно взять.

После тренировки убери за собой все штанги, коврики и другое оборудование, так ты сохранишь порядок в клубе.

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗАЛАМИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В ОТСУТСТВИИ ТРЕНЕРА - ЗАПРЕЩЕНО!

БАССЕЙН

Перед входом в бассейн необходимо принять душ с мочалкой и мылом. Даже если ты был в душе с утра. Даже если ты был в душе перед визитом в клуб. С остальными правилами можно ознакомиться тут

fizkult-nn.ru/rules/pravila_fizkult.pdf

ОБЯЗАТЕЛЬНА ШАПОЧКА, БЕЗ НЕЁ ДОСТУП В БАССЕЙН ЗАПРЕЩЕН.

Обрати внимание на таблички, расположенные перед дорожками: есть дорожка для плавания с детьми, есть спортивная дорожка (если ты плывешь на результат), а есть дорожка, на которой проводятся групповые занятия или секции. Займи подходящую.

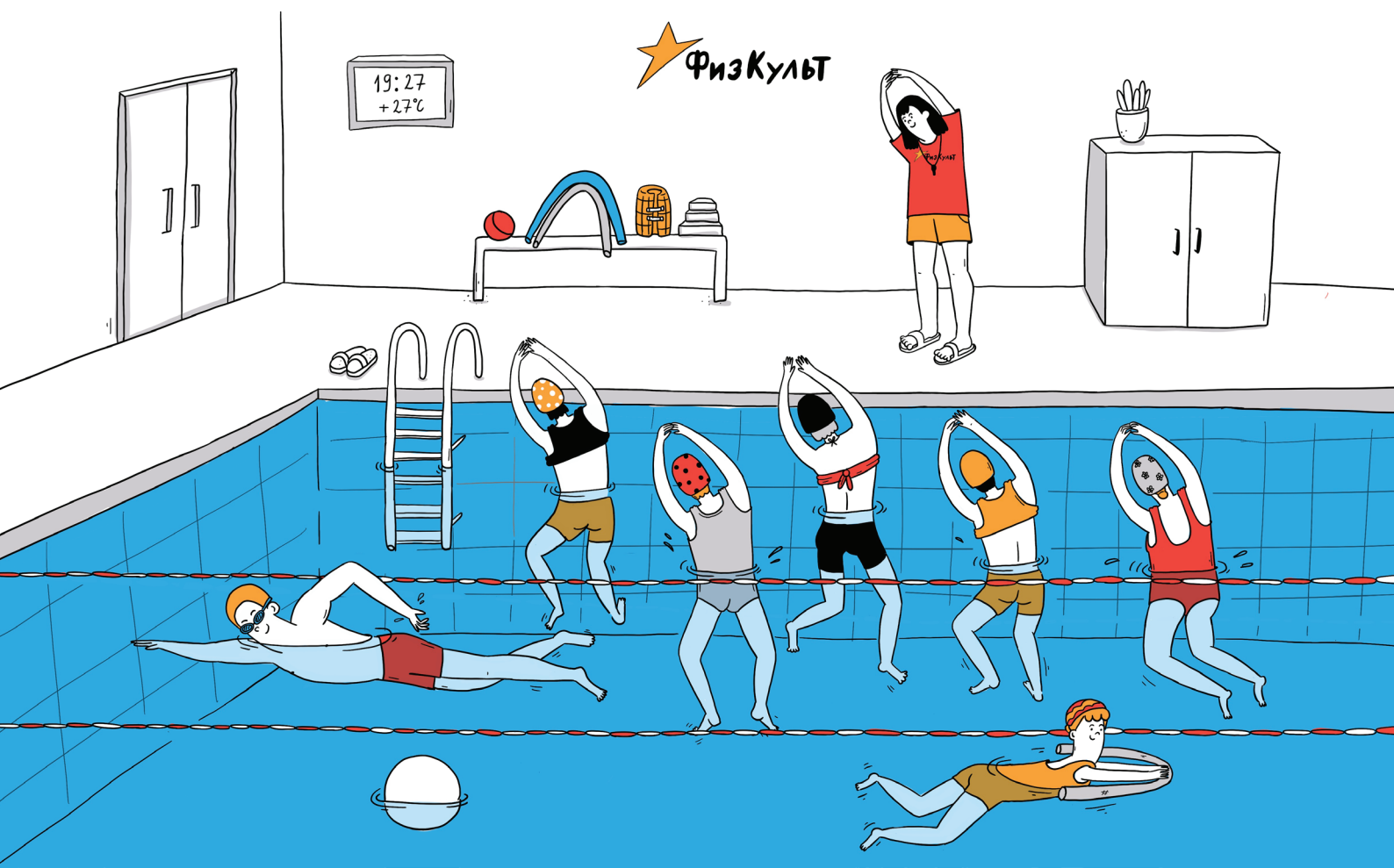
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ 21:00 ВСЯ ЗОНА БАССЕЙНА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЗОНУ РЕЛАКСА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: ВКЛЮЧАЕТСЯ ВЕЧЕРНЯЯ ПОДСВЕТКА.

ВАЖНО ПОМНИТЬ! ПОСЛЕ 21:00 НЕ ДОПУСКАЮТСЯ АКТИВНЫЕ ИГРЫ И ГРОМКИЕ РАЗГОВОРЫ НА ТЕРРИТОРИИ БАССЕЙНА.



ХАММАМ ИЛИ САУНА

Это зона релакса, где мы просим тебя соблюдать тишину. Записываться сюда не нужно, просто приходи и наслаждайся атмосферой. Кстати, не забывай принимать душ перед тем, как прыгнешь в бассейн!





ДЕТСКИЙ КЛУБ

ФизКуль идеальное место для семейного досуга: в клубах есть детские бассейны, семейные раздевалки, детский фитнес, специальные занятия (подготовка к школе, рисование, творчество), более 40 секций, настольный теннис, грудничковое плавание и водные аттракционы (зоны заплеска в ФизКуль Южное и ФизКуль Мещера).

В каждом фитнес-клубе (кроме ФизКуль Старт) есть детские комнаты для детей 3+, где можно оставить ребёнка под присмотром, пока ты занимаешься. В рамках годового абонемента ребёнок может посещать 2 часа в день детскую комнату, а также неограниченное время в бассейне вместе со взрослым (до 21:00).



ВАЖНО!

По правилам ребёнок до 14 лет может находиться в клубе только до 21:00!

Пожалуйста учитывай это при планировании тренировок.

РЕЖИМ РАБОТЫ ДЕТСКИХ КОМНАТ:
fizkult-nn.ru/contacts/

ВЫБРАТЬ ДЕТСКИЕ УРОКИ И СЕКЦИИ
fizkult-nn.ru/lp/kids

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

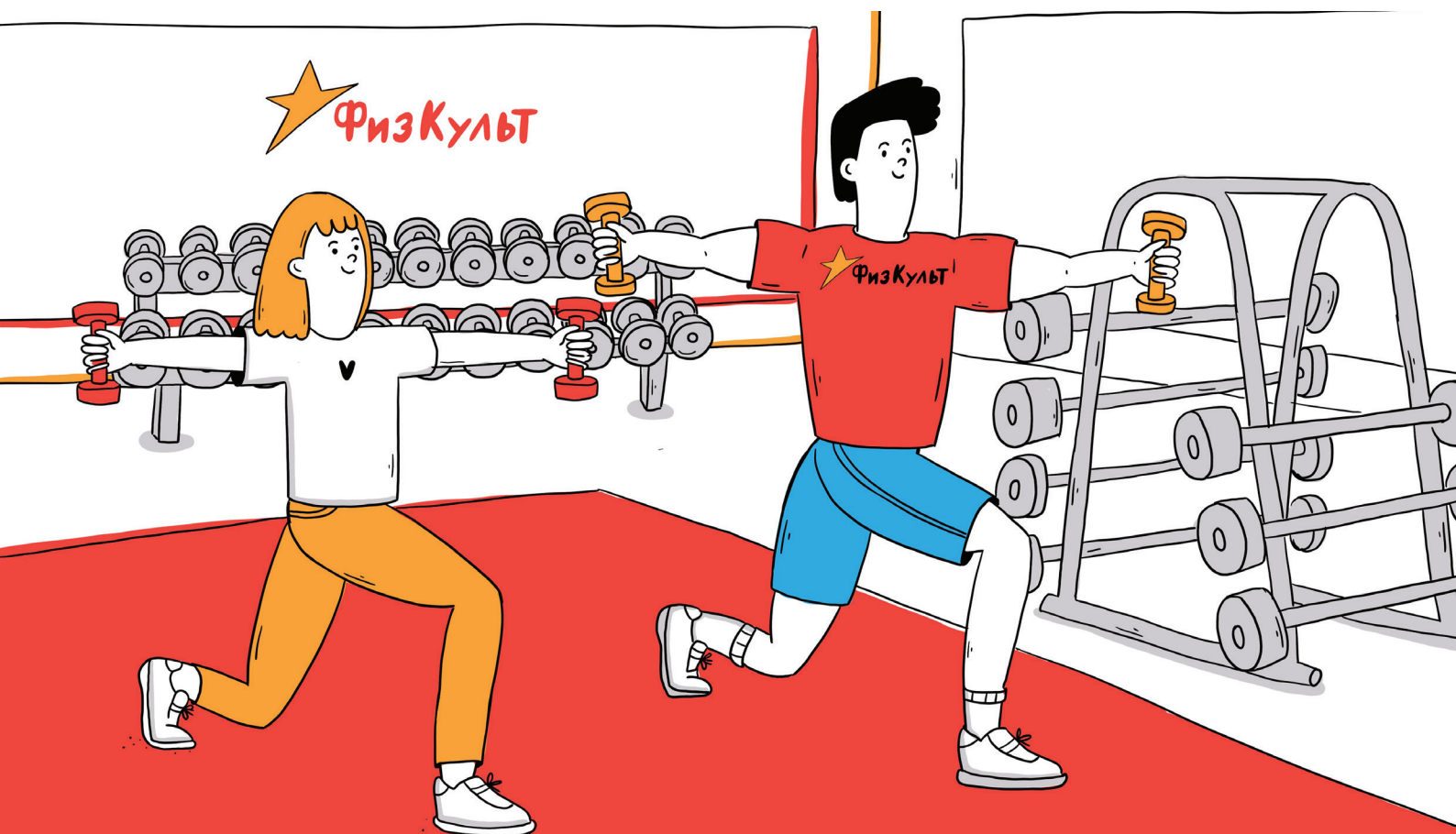
Персональные тренеры ФизКульт готовы помочь тебе достичь желаемого результата в короткие сроки! Ты можешь записаться к любому тренеру в тренажёрном зале, бассейне или групповых программ.

ВЫБРАТЬ ТРЕНЕРА

fizkult-nn.ru/fitness/team

**ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ФОРМАТОВ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТРЕНИНГА:**
ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
ИЛИ СПЛИТ-ТРЕНИРОВКА
В МАЛОЙ ГРУППЕ.

Стоимость зависит от действующих акций и квалификации тренера.



ОТДЕЛ ПРОДАЖ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ, С КОТОРОГО И НАЧАЛОСЬ ТВОЕ ЗНАКОМСТВО С КЛУБОМ, МОЖЕТ ТЕБЕ ЕЩЁ ПРИГОДИТЬСЯ.

МЕНЕДЖЕРЫ ПОМОГАЮТ:

- По всем операциям с картой члена клуба (выгодно продлить, переоформить, заморозить контракт, купить пакет полотенец, открыть со-доступ в другой клуб);
- Оставить рекомендацию (оставь рекомендацию и получи дополнительные недели к своему абонементу);
- Запросить документы для социального налогового вычета – 13% на фитнес. Подробнее как это сделать читай в нашем блоге.

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

В 2022 году заработала новая система лояльности, по которой каждому члену клуба присваивается статус. Чем дольше ты ходишь в ФизКульт, тем выше твой статус и выше скидки и привилегии.

СТАТУСЫ ЧЛЕНОВ КЛУБА:

- BASE (Базовый) - от даты начала контракта до 1 года.
- BRONZE (Бронзовый) - от 1 года до 3 лет.
- SILVER (Серебряный) - от 3 лет до 5 лет.
- GOLD (Золотой) - от 5 лет до 7 лет.
- BLACK (Черный) - от 7 лет и более.

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТЫ МОЖЕШЬ
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКИДКОЙ 25%
НА ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

fizkult-nn.ru/loyal



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

- На рецепции клуба можно взять в аренду или купить сопутствующие товары: замочек, крем для загара, тапочки, шапочка для бассейна, бутылочка, очки для плавания и проч. Также оплатить сеанс загара в солярии, взять в аренду шкафчик или ячейку.
- Все клубы оборудованы вертикальными соляриями, которыми можешь воспользоваться в любое время в часы работы клуба. Лампы регулярно обновляются, а это значит, что уже после первых посещений ты будешь видеть эффект!
- В зоне кафе можешь отдохнуть, выпить чай, кофе, протеиновый коктейль, а также перекусить после тренировки или поделиться впечатлениями с друзьями.
- В каждом клубе есть кабинет массажа, ознакомиться с ценами и видами массажа можно на рецепции.



На рецепции, в отделе продаж, в личном кабинете на сайте или в мобильном приложении ФизКульт Нижний Новгород ты можешь купить заморозку, на тот случай, если ты заболел или уезжаешь в отпуск.

ВАЖНО!
После покупки заморозки нужно настроить период действия заморозки абонемента.
Минимум 7 дней.

ТЕПЕРЬ ТЫ УЖЕ НЕ ПРОСТО НОВИЧОК,
А ПОДКОВАННЫЙ НОВИЧОК,
У КОТОРОГО ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ! УДАЧИ!

