



Menorah Fitness Smart Space

Прайс-лист MGym. Абонементы и тренировки

<b>АБОНЕМЕНТЫ</b>		
Наименование	Условия и наполнение	Стоимость, грн
<b>SMART Day</b>	Посещение:	<b>8 занятий: 370,0</b> <b>12 занятий: 470,0</b>
	в будние дни 7:30-16:00	
	в выходные и праздничные дни 8:00-16:00	
	Период действия – 1 месяц	
	Базовое фитнес-тестирование при покупке первого абонемента	
	1 вводная персональная тренировка (60 мин) при покупке первого абонемента	
	Вводная программа тренировок	
	Полотенце маленькое	
	Участие в клубных мероприятиях	
	День покупки абонемента – день активации	
<b>SMART Free</b>	Посещение:	<b>8 занятий: 500,0</b> <b>12 занятий: 600,0</b>
	в будние дни 7:30-21:30	
	в выходные и праздничные дни 8:00-21:00	
	Период действия – 1 месяц	
	Базовое фитнес-тестирование при покупке первого абонемента	
	1 вводная персональная тренировка (60 мин) при покупке первого абонемента	
	Вводная программа тренировок	
	Полотенце маленькое	
	Участие в клубных мероприятиях	
	День покупки абонемента – день активации	
<b>SMART Energy</b>	Посещение:	<b>700,0</b>  Без ограничения количества тренировок
	в будние дни 7:30-21:30	
	в выходные и праздничные дни 8:00-21:00	
	Период действия – 1 месяц	
	Базовое фитнес-тестирование при покупке первого абонемента	
	1 вводная персональная тренировка (60 мин) при покупке первого абонемента	
	Вводная программа тренировок	
	Полотенце маленькое	
	Участие в клубных мероприятиях	
	День покупки абонемента – день активации	

<b>SMART Gym Day</b>	Посещение:	<b>5000,0</b>
	в будние дни 7:30-16:00	
	в выходные и праздничные дни 8:00-16:00	
	Период действия – 12 месяцев	
	Развернутое фитнес-тестирование при покупке первого абонеента	
	2 вводных персональных тренировки (60 мин) при покупке первого абонеента	
	1 фитнес-массаж	
	3 гостевых визита в Фитнес-центр (для друга)	
	Вводная программа тренировок	
	Полотенце маленькое	
	Участие в клубных мероприятиях	
	Фитнес-дневник	
	Активация абонеента в течение 1 месяца со дня покупки	
Период заморозки – 45 дней		
<b>SMART Gym Free</b>	Посещение:	<b>6500,0</b>
	в будние дни 7:30-21:30	
	в выходные и праздничные дни 8:00-21:00	
	Период действия – 12 месяцев	
	Развернутое фитнес-тестирование при покупке первого абонеента	
	2 вводных персональных тренировки (60 мин) при покупке первого абонеента	
	1 фитнес-массаж	
	3 гостевых визита в Фитнес-центр (для друга)	
	Вводная программа тренировок	
	Полотенце маленькое	
	Участие в клубных мероприятиях	
	Фитнес-дневник	
	Активация абонеента в течение 1 месяца со дня покупки	
Период заморозки – 45 дней		
<b>SMART Personal 8</b>	8 персональных тренировок	<b>1850,0</b>
	Первичное фитнес-тестирование при покупке первого абонеента	
	Полотенце маленькое	
	Период действия – 1 месяц	
	День покупки абонеента – день активации	
<b>SMART Personal 8+</b>	8 персональных тренировок	<b>2650,0</b>
	8 массажей	
	Первичное фитнес-тестирование при покупке первого абонеента	
	Полотенце маленькое	
	Период действия – 1 месяц	
День покупки абонеента – день активации		
<b>SMART Personal 12</b>	12 персональных тренировок	<b>2850,0</b>
	Первичное фитнес-тестирование при покупке первого абонеента	
	Полотенце маленькое	
	Период действия – 1 месяц	
	День покупки абонеента – день активации	

<b>SMART Personal 12+</b>	12 персональных тренировок	<b>4050,0</b>
	12 массажей	
	Первичное фитнес-тестирование при покупке первого абонемента	
	Полотенце маленькое	
	Период действия – 1 месяц	
	День покупки абонемента – день активации	
<b>ТРЕНИРОВКИ</b>		
Персональная тренировка	<b>250,0</b>	
Персональная тренировка + массаж	<b>350,0</b>	
Разовая тренировка	<b>100,0</b>	

(067) 653-2258, (056) 717-7790  
г.Днепр, ул.Шолом-Алейхема, 4/26  
[marketing@menorah-center.com](mailto:marketing@menorah-center.com)

## Прайс-лист МГУм. Услуги

<b>Оздоровительные массажи</b>			
наименование	описание	длит-ть, мин	цена, грн
<b>Массаж спины</b>	Лечебный массаж позволяет уменьшить гипертонус мышечно-связочного аппарата позвоночника, способствует выходу в кровоток биологически активных веществ, тканевых гормонов, ускоряет обменные процессы в тканях и во всем организме. Как результат – правильная осанка, менее уязвимый позвоночник и отличное самочувствие.	30	200,0
<b>Массаж шейно-воротниковой зоны</b>	Проявлениями нарушенного кровообращения в сосудах головного мозга часто являются головные боли, слабость, головокружение. Одна из причин — ухудшение циркуляции крови по вертебральным артериям и спазмированность мышц. Массаж шейно-воротниковой зоны разрывает эту патологическую связь. При этом улучшается питание сосудов, что предупреждает развитие протрузий, остеохондроза, межпозвоночных грыж.	30	200,0
<b>Массаж 2 в 1</b>	Массаж спины + Массаж шейно-воротниковой зоны	60	350,0
<b>Классический массаж</b>	По способности оздоровить организм и обеспечить профилактику невралгических расстройств, ускорить циркуляцию крови и лимфы, улучшить подвижность суставов именно классический массаж до сих пор считается одной из наиболее эффективных процедур.	60	400,0
<b>Массаж лица и зоны декольте</b>	Данная процедура – прекрасная зарядка для мышц. К тому же массаж помогает избавиться от морщин и делает кожу лица более упругой. Среди преимуществ, которые дает массаж лица, можно отметить значительное влияние на лимоток и микроциркуляцию кровяного потока. Благодаря этому можно убрать отечность лица. Кроме того, правильно проведенный массаж способствует насыщению тканей кислородом – кожа становится здоровой и ухоженной.	45	300,0
<b>Спортивный массаж</b>	Универсальная, глубокая техника массажа, с индивидуальным подходом к каждому человеку, целью которой является снижение гипертонуса мышц после физических нагрузок. Как следствие - повышает работоспособность и ускоряет восстановление мышц.	60	450,0
<b>Расслабляющий массаж "Гармония"</b>	Восстановление нормальной циркуляции крови и лимфы, эффективное выведение шлаков и токсинов из организма. Активация защитных систем и стимуляция обменных процессов. Поддержание нормального функционирования нервной системы. Позволяет предотвращать развитие различных заболеваний, бороться со стрессом, снимать усталость, поддерживать нормальное функционирование всего организма, а также заряжать энергией и положительными эмоциями на весь день.	60	400,0
<b>Лимфодренажный массаж</b>	Массаж восстанавливает корректную работу лимфатической системы, оптимизирует лимфоток, устраняет накопление межтканевой жидкости и отечные явления мягких тканей. Улучшается обмен веществ, повышается иммунитет и адаптивные свойства организма.	60	300,0
<b>Липомоделирующий массаж</b>	Метод коррекции и оптимизации лимфообращения. Устранение накопления межтканевой жидкости и отечных явлений мягких тканей. Улучшение обмена веществ	60	400,0

<b>Антицеллюлитные массажи</b>			
<b>Антицеллюлитный массаж</b>	Глубокая интенсивная техника массажа. Борется с очагами проявления целлюлита – с акцентом на бедрах, ягодицах, животе. Благодаря специальным приемам массаж разогревает ткани и избавляет тело от жировых и целлюлитных отложений. Корректирует фигуру.	60	400,0
<b>Антицеллюлитный массаж с медом</b>	Антицеллюлитный медовый массаж обладает мощным рефлексотерапевтическим воздействием, поэтому его можно отнести к лечебным видам массажа. Его результатами являются: значительное улучшение питания тканей за счет улучшения процесса кровообращения в глубоких подкожных слоях и мышечных тканях, а также интенсивное очищение организма в целом и отдельных его частей, в том числе и кожного покрова.	60	450,0
<b>Кинезиотейпирование</b>			
Современный способ непрерывного лечебно-корректирующего воздействия на опорно-двигательный аппарат при помощи кинезиотейпа, с целью снятия болей, улучшения циркуляции лимфы, стимулирования рецепторов мышц, связок, сухожилий, суставов. Применяется в мануальной, спортивной и восстановительной медицине, травматологии, ортопедии, физической реабилитации, физиотерапии		1 позиция	80,0
<b>Прочие услуги</b>			
наименование	описание	цена, грн	
<b>Аренда ячейки в камере хранения</b>	Аренда ячейки в камере хранения сроком на 1 календарный месяц	150,0	
<b>Аренда большого полотенца</b>	Единоразовая аренда большого полотенца размером 100x150	50,0	
<b>Фитнес-дневник</b>	Приобретение фитнес-дневника на рецепции	100,0	

(067) 653-2258, (056) 717-7790  
г.Днепр, ул.Шолом-Алейхема, 4/26  
[marketing@menorah-center.com](mailto:marketing@menorah-center.com)

**Прайс-лист МГУм. Фреш бар**

<b>Фреши</b>		
наименование	выход, г	цена, грн
Сельдереевый	100	16,0
Свекольный	100	10,0
Тыквенный	100	18,0
Морковный	100	10,0
Яблочный	100	17,0
Апельсиновый	100	34,0
Грейпфрутовый	100	39,0
Банановый	100	31,0
Лимонный	100	38,0
<b>Напитки</b>		
Кофе эспрессо	0,05	22,0
Кофе американо	0,15	22,0
Молоко соевое	0,025	6,0
Чай черный пакетированный	0,25	12,0
Чай зеленый пакетированный	0,25	12,0
Чай черный заварной Английский завтрак	0,3	25,0
Чай зеленый заварной Зеленая улитка	0,3	25,0
Лимон	0,015	4,0
Вода Бювет без газа	0,5	13,0
Вода Бювет с газом	0,5	13,0
Сок апельсиновый Сандора	0,5	30,0
Сок яблочный Биола	0,5	30,0
<b>Салаты "healthy food"</b>		
<b>Protein</b> / лист салата, руккола, шпинат, черри, филе индейки, яйцо перепелиное, фреш лимона, масло оливковое	185	95,0
<b>Energy</b> / корень сельдерея, яблоко зеленое, морковь, изюм, орех грецкий, фреш лимона, масло оливковое, мята	200	54,0
<b>Royal</b> / лист салата, руккола, шпинат, черри, филе лосося гриль, яйцо перепелиное, масло оливковое, фреш лимона	175	120,0
<b>Flirt</b> / тыква, семечки тыквы, шпинат, яблоко зеленое, масло подсолнечное	185	72,0
<b>Vitamin</b> / яблоко зеленое, киви, мандарин, мята	315	54,0
<b>Батончик МГУм</b> / изюм, курага, орех, кунжут	45	25,0
<b>Спортивное питание</b>		
<b>Смесь для спортивного питания Протеин 100% Whey Gold Standard</b>	31	45,0
<b>Смесь для спортивного питания Незаменимые аминокислоты Instantized BCAA 5000 Powder flavored</b>	9,5	45,0
<b>Смесь для спортивного питания L-Carnitine Effervescent</b>	4	15,0
<b>Смесь для спортивного питания Предтренировочный комплекс N.O.Xplode 3.0 IGNITER</b>	18,5	45,0

(067) 653-2258, (056) 717-7790  
г.Днепр, ул.Шолом-Алейхема, 4/26  
[marketing@menorah-center.com](mailto:marketing@menorah-center.com)