

# **ДОРОГИЕ МНОГОДЕТНЫЕ МАМЫ!!!**

**КО ДНЮ СЕМЬИ МЫ ДАРИМ ВАМ ПОДАРОК! С  
ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ И ВНЕШНОСТИ И  
С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ЗА ВАШ  
САМООТВЕРЖЕННЫЙ ТРУД МАМЫ.**

Сеть Женских фитнес-клубов FitCurves

*FitCurves*<sup>®</sup>

[www.fitcurves.org](http://www.fitcurves.org)

# Тренировки для женщин!



*FitCurves* **Фитнес для женщин**



**ПОЛНЫЙ ФИТНЕС**  
наша тренировка  
включает в себя все  
5 компонентов фитнеса



**ЭФФЕКТИВНО**  
тренировка сжигает  
до 500 ккал



**ИНДИВИДУАЛЬНО**  
тренер всегда рядом



**БЕЗОПАСНО**  
с учетом всех  
особенностей  
женского организма



# Приглашаем всех многодетных мам!



**9 МАЯ И 23 МАЯ, С 12.00 ДО 14.00, ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ  
МНОГОДЕТНЫХ МАМ НА ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ И  
ФИТНЕС-КОНСУЛЬТАЦИИ ВО ВСЕ КЛУБЫ «ФИТКЁРВС» БЕЛАРУСИ (**  
**22 КЛУБА!).**

Все пришедшие  
в эти дни, смогут  
потренироваться  
совершенно  
бесплатно!

А так же... ПОЛУЧАТ В  
ПОДАРОК НЕДЕЛЮ  
БЕСПЛАТНЫХ ТРЕНИРОВОК в  
ближайшем к их дому  
фитнес-клубе с  
сопровождением тренера.

30 худеем  
с ФитКёрвс

КРАСОТА ТРЕБУЕТ  
НЕ ЖЕРТВ,  
*а регулярных  
тренировок  
и правильного  
питания!*



# А так же...

## Подарок № 1

1. **Диагностика вашей фигуры на японском медицинском оборудовании.**
2. **Анализ данных и разработанная на основании него индивидуальная программа тренировок для вас. С помощью этой программы Вы сможете достичь тех результатов, которых желаете.**

## Подарок № 2

1. **Вы получите возможность посетить консультацию специалиста по Управлению весом и здоровому питанию.**
2. **Вы сможете записаться в группу Управления Весом. С помощью этой программы Вы сможете снизить вес безопасным и эффективным способом**

## Подарок № 3

1. **Индивидуальная фитнес-консультация тренера и рекомендации по сохранению женского здоровья.**
2. **Вы сможете приехать на тренировку ВМЕСТЕ со своими дочерьми, которым уже исполнилось 12 лет (и старше)!**

**И наконец –  
Неделя  
Тренировок в  
ПОДАРОК!**



# Свяжитесь с нами!

- ▶ Координатор проекта – Кристина Каграманян, мама 6 детей.
- ▶ Тел для связи +375296598840, [mous@tut.by](mailto:mous@tut.by). Просим Вас связаться с нами как можно быстрее, для организации тренировок многодетных мам в сети наших фитнес-клубов.
- ▶ Обязательные моменты: на тренировке нужно иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь, бутылку питьевой воды без газа. С собой можно взять дочерей от 12 лет и старше. Нахождение детей до 12 лет в фитнес клубе запрещено.
- ▶ Мы можем принять ЛЮБОЕ количество женщин, предварительно записав их на определённое время посещения, в ближайший к месту её проживания клуб.



Эффективный 30-ти минутный фитнес. Уникальная цикличная система тренировок FitCurves рассчитана на женщин в возрасте от 12-ти до 85-ти лет вне зависимости от физической подготовки и состояния здоровья\*. Она длится всего 30 минут и заменяет классическую полуторачасовую тренировку в любом спортивном клубе. Оборудование разработано с учетом всех особенностей женского организма. Тренажеры основаны на принципе гидравлического сопротивления – тот же бассейн, но «всухую» - что дает возможность плавно изменять диапазон нагрузки, избегать ударных нагрузок на суставы и сухожилия. Для тренировок в ФИТКЁРВС, практически отсутствуют противопоказания.

*Curves*<sup>®</sup>

