



FORMA

fitness is my sport

Г. КРАСНОДАР, УЛ. КУЗНЕЧНАЯ, 6,

ТЕЛЕФОН: (861) 210-11-10, 210-31-10,

WWW.ФОРМА-ФИТНЕС.РФ

О проекте «РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА»

«Революция тела» - это комплекс из разных программ: тренажерный зал, групповые занятия, плавание, единоборства, составления программы правильного питания. Это новый ритм и стиль жизни, результатом которого является рекомпозиция тела и достижение целей, устанавливаемых человеком перед собой.

Участие в проекте даёт возможность: систематизировать свои занятия фитнесом в клубе, улучшить свой внешний вид, добиться результата и выиграть **главный приз!**

Участники проекта могут в период действия проекта с 16 октября по 16 декабря:

- пройти начальную, промежуточную и финальную оценку результатов (биоимпедансный анализ состава тела)

- получить консультации по программе питания у Премиум тренера – нутрициолога Москвина Сергея по льготной стоимости – 1000 рублей (*Входит индивидуальное составление меню)

- приобрести специальный блок из 20 тренировок с 15% скидкой (срок действия блока 45 дней)

Пакет из 20 тренировок по 1550 рублей со скидкой 15%= 26350рублей.

Пакет из 20 тренировок по 1750 рублей со скидкой 15%= 29750рублей.

Пакет из 20 тренировок по 1950 рублей со скидкой 15%= 33150рублей.

Пакет из 20 тренировок по 2100 рублей со скидкой 15%= 35700рублей.

Пакет из 20 тренировок по 2300 рублей со скидкой 15%= 39100рублей.

-приобрести массаж/LPG со скидкой 15%

-тренироваться на любой фитнес площадке клуба (в рамках условий своего Клубного членства),

- пользоваться услугами персонального тренера\специалиста

- прохождение первичного, промежуточного и финального фитнес тестирования - 1500рублей.

Номинация:

«Сброс массы тела» – наибольшее уменьшение процента жировой ткани по результатам биоимпедансного анализа состава тела, наилучшие показатели потери жировой ткани без потери мышечной массы.

«Сброс жировой массы тела» Мужчины

«Сброс жировой массы тела» Женщины

«Набор Мышечной массы» – увеличение процента мышечной массы тела без набора жировой массы в процентном соотношении (ЖМ%).

«Набор Мышечной массы» Мужчины
«Набор Мышечной массы» Женщины

Сроки действия проекта:

- С 16 октября по 16 декабря – проект «Революция тела»;
- С 11 октября по 15 октября (включительно) – регистрация участников - прохождение первичного тестирования
- С 13 ноября по 17 ноября (включительно) – промежуточное тестирование;
- С 11 декабря по 16 декабря (включительно) – финальное тестирование
- 20 декабря – церемония закрытия программы и награждение победителей «Революция тела» (в ХОЛЛЕ на 5 этаже)

Правила участия:

Участником программы может стать любой член ФК «FORMA» от 18 лет до 65 лет.

- Регистрация и подписание положения о проекте в отделе продаж;
- Прохождение первичного тестирования;
- Прохождение промежуточного тестирования;
- Прохождение финального тестирования;
- Обязательное приобретение 15 тренировок + 5 массажей по 30 минут/услуг (персональные тренировки, массаж, LPG) в период действия проекта (с 16 октября по 16 декабря)

Положение

о проведении внутриклубного проекта «Революция тела»

1. Цель проведения проекта:

- 1.1 Популяризация здорового образа жизни и фитнеса в целом;
- 1.2 Улучшение физической формы участников проекта;
- 1.3 Демонстрация участникам проекта и наблюдающим за ними, того как рационально нужно подходить к подбору режима тренировок, питания и отдыха, как достигать целей максимально эффективно без голодания, переедания, перегрузок на тренировках.

2. Правила участия и регистрация в проекте

2.1 Участвовать в проекте могут лица от 18 до 65 лет.

2.2 Заявкой на участие и регистрацией считается:

- подписание положения о проведении внутриклубного проекта «Революция тела» в отделе продаж, заполнение анкеты о состоянии здоровья.
- оплата стартового взноса участника - 2000 рублей

- прохождение процедуры первичного тестирования с 11.10.23 по 15.10.2023 включительно.

2.3 Каждый желающий участвовать в проекте, подавая заявку на участие, берет на себя полную ответственность за своё здоровье. Перед участием в проекте рекомендуем проконсультироваться с врачом - терапевтом и при наличии каких-либо врачебных рекомендаций, сообщить о них своему тренеру.

2.4 Проект является публичным и каждый участник, подавая заявку на участие, подтверждает или не подтверждает своё согласие на использование, собранного контента (информация, фото/видео материалы) с его участием. С согласия участника проекта, Контент, собранный сотрудниками ФК «FORMA», может быть использован администрацией Клуба на свое усмотрение в рамках данного проекта, и размещен в социальных сетях.

3. Подведение итогов

В комиссии по подведению итогов принимают участие:

- 2 клиента клуба
- 3 тренера фитнес-клуба «FORMA»

4. Финал проекта

4.1 К участию в финале проекта не допускаются участники, которые не выполнили условия по приобретению 15 тренировок + 5 массажей/услуг в период действия проекта (с 16.10.23-16.12.2023), не прошедшие все этапы тестирования, не внесшие взнос за участие в проекте.

4.2 20 декабря 2023 в 19:00 –церемония закрытия проекта «Революция тела».

Награждение победителей!

5. Призовой фонд:

- 1 место – клубная карта «6 месяцев фитнеса» + ценный приз.
- 2 место – ценный приз.

Номинация проекта «Революция тела»	Количество победителей
победитель в номинации «Сброс жировой массы тела» (муж.); %	1 человек
победитель в номинации «Сброс жировой массы тела» (жен.); %	1 человек
призёры в номинации «Сброс жировой массы тела» (муж, жен); %	2 человека

Номинация проекта «Революция тела»	Количество победителей
---	-------------------------------

победитель в номинации «Набор мышечной массы» (муж.); %	1 человек
победитель в номинации «Набор мышечной массы» (жен.); %	1 человек
призёры в номинации «Набор мышечной массы» (муж, жен); %	2 человека

6. Информационная поддержка.

Все подробности о ходе проекта можно увидеть на сайте: **форма-фитнес.рф** и в социальных сетях:

Vkontakte - <http://vk.com/formafit>

На использование, собранного контента (информация, фото, видео материалы) с моим участием и размещение его в социальных сетях и на других сайтах

Согласен/ Не согласен _____ (подпись)

С условиями и правилами конкурса ознакомлен(на), принимаю их в полном объёме _____ (подпись)

Дата: _____