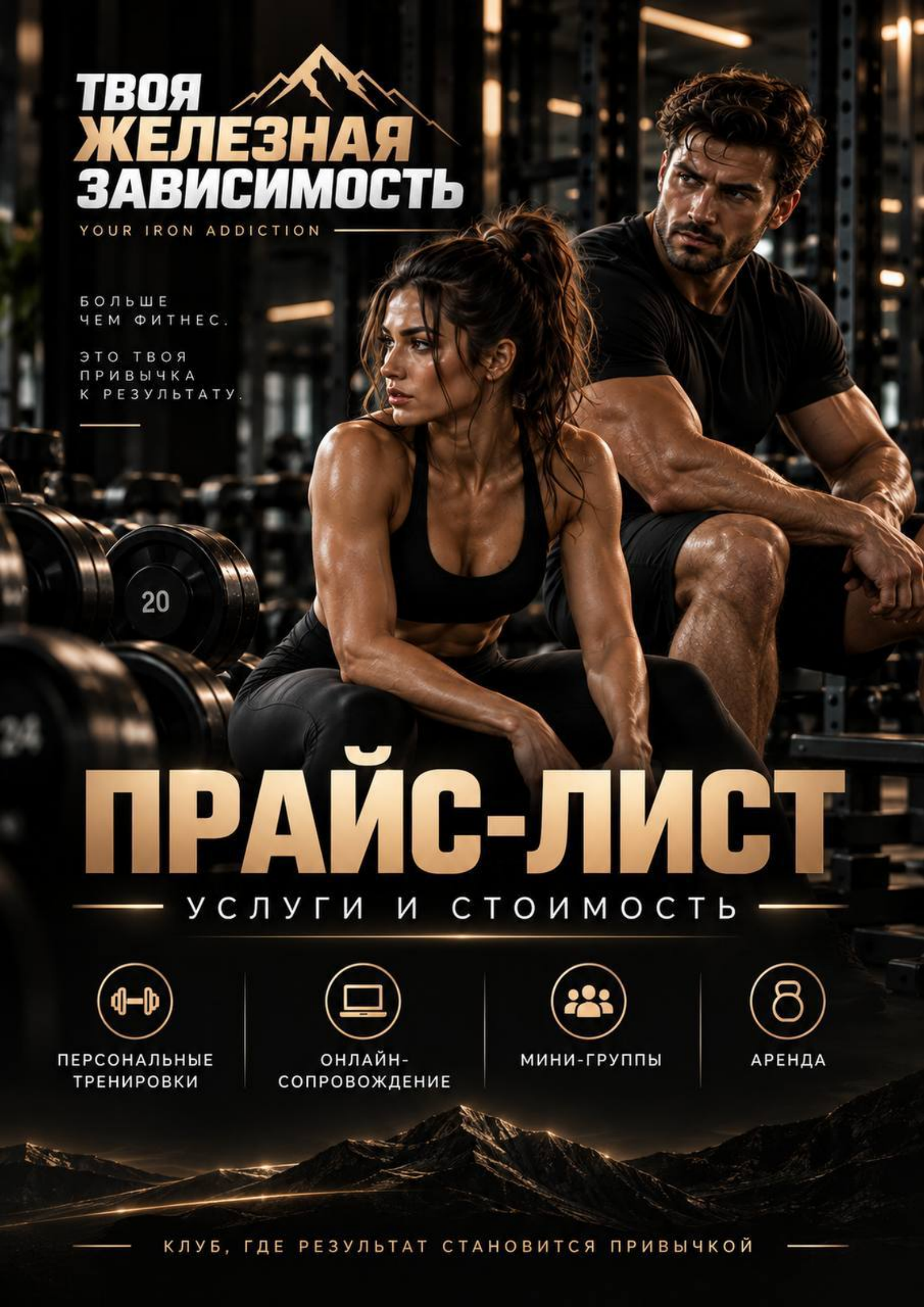

ТВОЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
YOUR IRON ADDICTION
БОЛЬШЕ ЧЕМ ФИТНЕС.
ЭТО ТВОЯ ПРИВЫЧКА К РЕЗУЛЬТАТУ.
20
ПРАЙС-ЛИСТ
УСЛУГИ И СТОИМОСТЬ
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
ОНЛАЙН-СОПРОВОЖДЕНИЕ
МИНИ-ГРУППЫ
АРЕНДА
КЛУБ, ГДЕ РЕЗУЛЬТАТ СТАНОВИТСЯ ПРИВЫЧКОЙ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

СОВРЕМЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ ТВОИХ ЦЕЛЕЙ

БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.
БЛИЖЕ К РЕЗУЛЬТАТУ.



БЕЗЛИМИТНЫЙ

ТРЕНИРУЙСЯ В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВРЕМЯ

1 тренировка	700 ₽
1 месяц (30 дней)	3 900 ₽
6 месяцев (182 дня)	17 500 ₽
1 год (365 дней)	22 700 ₽

УТРЕННИЙ

С 7:00 ДО 12:00

ИДЕАЛЬНЫЙ СТАРТ ДНЯ С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ

1 тренировка	600 ₽
1 месяц (30 дней)	3 400 ₽
6 месяцев (182 дня)	15 300 ₽
1 год (365 дней)	19 900 ₽

ВВОДНАЯ ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ

ЗНАКОМСТВО С КЛУБОМ И СТАРТ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ

- Обсудим цели и опыт
- Покажем оборудование и правила безопасности
- Проведём разминку и базовые упражнения
- Дадим рекомендации по дальнейшим тренировкам

1 000 ₽

50 МИНУТ

В СТОИМОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ВХОДИТ:

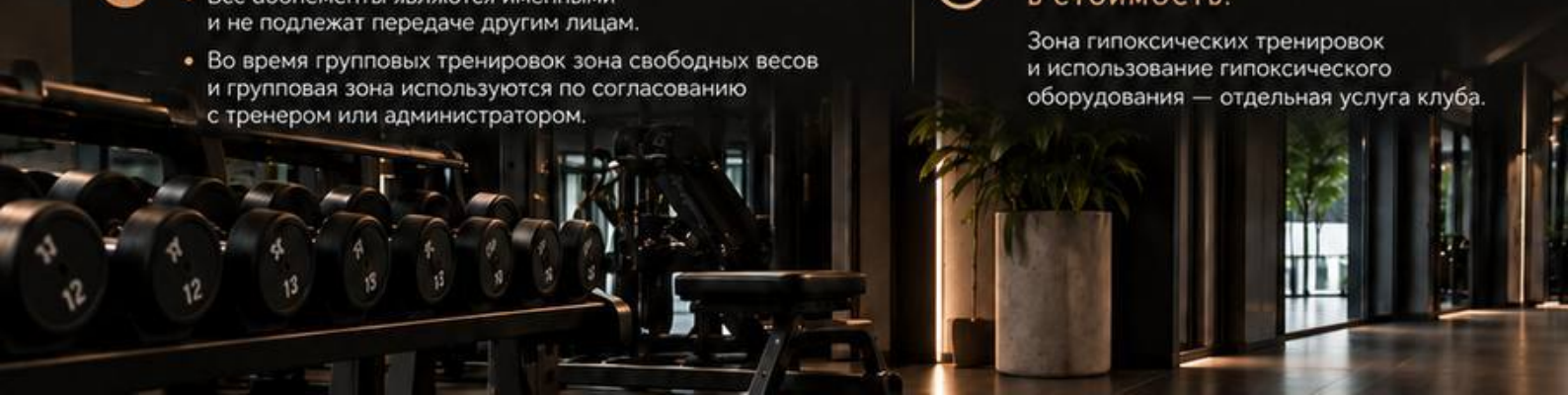
- Силовая зона с тренажёрами
- Зона свободных весов
- Кардиозона
- Зона для растяжки и функциональной работы
- Боксёрские груши (устанавливаются по запросу)
- Консультации дежурного тренера по использованию тренажёров и оборудования

ВАЖНО:

- Все абонементы являются именными и не подлежат передаче другим лицам.
- Во время групповых тренировок зона свободных весов и групповая зона используются по согласованию с тренером или администратором.

НЕ ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ:

Зона гипоксических тренировок и использование гипоксического оборудования — отдельная услуга клуба.



ПЕРСОНАЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ



Мы продаём не час тренера.

Мы ведём человека к результату: тренировки, питание, контроль состава тела, замеры и рекомендации уже включены в стоимость.

ОЧНЫЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ — 60 МИНУТ

1 тренировка	4 тренировки (30 дней)	8 тренировок (30 дней)	12 тренировок (30 дней)	16 тренировок (45 дней)
3 400 ₽	12 800 ₽	24 000 ₽	34 800 ₽	44 000 ₽
	3 200 ₽ / тренировка	3 000 ₽ / тренировка	2 900 ₽ / тренировка	2 750 ₽ / тренировка

ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА

При наличии действующего абонемента клуба предоставляется:

СКИДКА 10% на блоки персональных тренировок

ЧТО ВХОДИТ В ПЕРСОНАЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- индивидуальная работа с тренером;
- составление и корректировка тренировочного процесса;
- анализ состава тела на биоимпедансных весах;
- контроль веса и основных замеров;
- расчёт индивидуальной калорийности и БЖУ;
- рекомендации по рациону;
- примерное меню;
- рекомендации по спортивному питанию;
- консультации тренера;
- контроль динамики результатов;
- корректировка рекомендаций при необходимости.

РАСШИРЕННЫЕ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Для клиентов, которым требуется больше времени на полноценную тренировочную работу:

60 минут	75 минут	90 минут
3 400 ₽	4 300 ₽	5 100 ₽

При наличии действующего блока:

+15 минут	+30 минут
900 ₽	1 700 ₽

Списывается 1 тренировка из блока + оплачивается дополнительное время.

Скидка 10% на данную услугу не распространяется.

Формат 75 и 90 минут подходит для тренировок, где требуется больше времени на техническую работу, силовой или функциональный блок, дополнительную работу над мобильностью или контроль тренера при растяжке после тренировки.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Максимальный уровень персонального ведения

49 000 ₽ / 30 дней
16 персональных тренировок

ВКЛЮЧЕНО:

Всё Персональное Тренировочное Сопровождение ПЛЮС+

- контроль веса и состава тела раз в 2 недели;
- еженедельный разбор результатов;
- регулярная корректировка питания;
- индивидуальный план самостоятельной активности;
- контроль выполнения заданий между тренировками;
- корректировка дополнительной активности;
- повышенная частота обратной связи;





ОНЛАЙН-ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Живая индивидуальная тренировка с тренером дистанционно.



ОНЛАЙН-ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 тренировка	4 тренировки (30 дней)	8 тренировок (30 дней)	12 тренировок (30 дней)
2 500 ₽	9 600 ₽	17 600 ₽	25 200 ₽
	2 400 ₽ / тренировка	2 200 ₽ / тренировка	2 100 ₽ / тренировка

В ОНЛАЙН-ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ ВХОДИТ:

- индивидуальное занятие с тренером в режиме онлайн;
- подбор нагрузки под уровень подготовки клиента;
- адаптация тренировки под имеющийся инвентарь;
- контроль и корректировка техники;
- рекомендации по тренировочной активности;
- консультации по тренировочному процессу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ БЛОКОВ

Блок 8 тренировок:

дополнительно включён базовый расчёт БЖУ.

Блок 12 тренировок:

дополнительно включены:

- расчёт БЖУ;
- примерное меню;
- программа самостоятельной активности между онлайн-тренировками.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК



Для тех, кто хочет заниматься самостоятельно, но по программе, составленной тренером.

Программа на 4 тренировки	Программа на 8 тренировок	Программа на 12 тренировок
3 000 ₽	5 500 ₽	7 500 ₽

В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ:

- предварительная консультация;
- определение целей и задач;
- составление индивидуальной программы;
- подбор упражнений и нагрузки;
- объяснение упражнений;
- рекомендации по выполнению программы;
- разовая небольшая корректировка программы в течение первых 30 дней (на блоки 8 и 12 тренировок).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ

БАЗОВАЯ – 3 000 ₽

В стоимость входит:

- расчёт индивидуальной калорийности;
- расчёт БЖУ;
- рекомендации по режиму питания;
- рекомендации по рациону;
- примерное меню;
- рекомендации по спортивному питанию;
- консультация тренера.

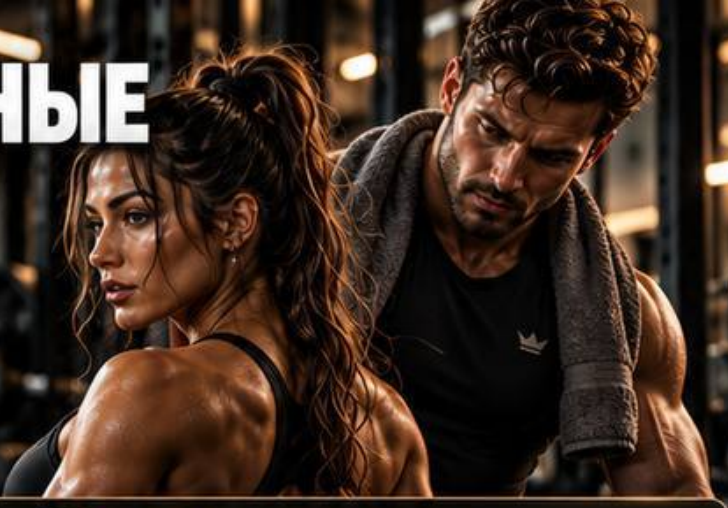
РАСШИРЕННАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИТАНИЮ – 3 500 ₽

Включает всё из базовой консультации, а также:

- анализ состава тела на биоимпедансных весах;
- основные замеры (консультации как сделать правильно и в какое время);
- анализ текущего состояния и исходных показателей.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ



Удобные дополнительные опции для комфорта, восстановления и гибкости твоих тренировок.

ЗАМОРОЗКА АБОНЕМЕНТА

2 недели (14 дней)	**500 ₽**
1 месяц (30 дней)	**800 ₽**
3 месяца (90 дней)	**1 900 ₽**

ЗАМОРОЗКА БЛОКА ПЕРСОНАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ / ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК

2 недели (14 дней)	**2 000 ₽**
1 месяц (30 дней)	**3 000 ₽**

АРЕНДА ШКАФЧИКА

Личное пространство для формы, обуви и необходимых вещей.

1 месяц (30 дней)	**1 000 ₽**
3 месяца (90 дней)	**2 500 ₽**
6 месяцев (180 дней)	**4 500 ₽**



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Перкусионный массаж (1 зона / 20 минут)	**700 ₽**
Тейпирование 1 зоны	**500 ₽**
Восстановление / переоформление абонемента	**500 ₽**
Утеря браслета	**500 ₽**



ПОДАРОК ОТ КЛУБА

Тренировка в День Рождения – **БЕСПЛАТНО**



Твоя Железная Зависимость

ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ГРУППАХ

КАМЕРНЫЙ ФОРМАТ ДО 6 ЧЕЛОВЕК

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ТРЕНЕРА.
КОНТРОЛЬ ТЕХНИКИ.
РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.



МИНИ-ГРУППЫ
ДО 6 ЧЕЛОВЕК

1 ТРЕНИРОВКА	1 150 ₽
4 ТРЕНИРОВКИ Срок действия — 30 дней	4 200 ₽
8 ТРЕНИРОВОК Срок действия — 30 дней	7 900 ₽
БЕЗЛИМИТ Срок действия — 30 дней	13 200 ₽
БЕЗЛИМИТ Срок действия — 90 дней	35 600 ₽

ГРУППА НЕ НАБРАЛАСЬ?

Если на занятие записался только один участник, тренировка проводится в персональном формате с тренером.



ДОПЛАТА +500 ₽

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ГРУППОВУЮ ТРЕНИРОВКУ?

1 ВЫБЕРИ УДОБНОЕ ВРЕМЯ
Запись на утренние и вечерние тренировки.

2 ЗАПИШИСЬ В ГРУППУ
Мы набираем группу до 6 человек.

3 ПОЛУЧИ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ
Мы сообщим, что ты записан на тренировку.

4 ПРИХОДИ И ТРЕНИРУЙСЯ
Отличная атмосфера, поддержка команды и тренера.

ЗАПИСЬ

Запись на утренние и вечерние тренировки — **до 21:00 предыдущего дня.**

При записи укажите:

ВРЕМЯ — ТРЕНИРОВКА — ИМЯ — ДОПЛАТА: ДА / НЕТ

ПРЕДОПЛАТА

После записи администратор отправит ссылку на оплату.

Разовая тренировка оплачивается **100% заранее.**

Спортсмены с действующими абонементами **предоплату не вносят.**

ЕСЛИ ПЛАНЫ ИЗМЕНИЛИСЬ

Отмените запись вовремя, чтобы не потерять тренировку:

- **Утренняя — до 21:00** предыдущего дня
- **Вечерняя — до 12:00** в день тренировки

АРЕНДА

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК,
ПЕРСОНАЛЬНОЙ РАБОТЫ
И МИНИ-ГРУПП

СОВРЕМЕННЫЙ КЛУБ.
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.
ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ АТМОСФЕРА.



ПЛЮСЫ АРЕНДЫ

- камерное и презентабельное пространство клуба;
- подходит для персональных занятий и мини-групп;
- разные зоны под разные задачи;
- профессиональное оборудование для тренировок;
- удобная почасовая аренда;
- комфортная атмосфера для тренера и клиента.



АРЕНДА ДЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ИНСТРУКТОРОВ

1 час — **700 ₽**

Идеально для персональной работы с клиентом



АРЕНДА ГРУППОВОГО ЗАЛА (60 МИН)

с 10:00 до 15:00	— **700 ₽**
с 7:00 до 10:00 / с 15:00 до 22:00	— **1 000 ₽**

Подходит для групповых и авторских форматов тренировок



АРЕНДА ЗОНЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА (60 МИН)

с 10:00 до 15:00	— **1 700 ₽**
с 7:00 до 10:00 / с 15:00 до 22:00	— **2 200 ₽**

Пространство для функциональных, силовых и интенсивных тренировок

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ

- персональных тренировок
- мини-групп
- функционального тренинга
- авторских форматов

ТВОЁ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СИЛЬНЫХ ИДЕЙ

YOUR IRON ADDICTION
SPORTS CLUB

ЦЕНТР ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ 8848

СИЛА | ЗДОРОВЬЕ | ВЫСОТА | НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ



ГИПОКСИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

ДЫШИ ГЛУБЖЕ — ДОСТИГАЙ БОЛЬШЕ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

С СОПРОВОЖДЕНИЕМ ДЕЖУРНОГО ТРЕНЕРА (55 МИН)

1 тренировка	4 000 ₽	
4 тренировки (30 дней)	14 800 ₽	(3 700 ₽ / тренировка)
8 тренировок (30 дней)	28 000 ₽	(3 500 ₽ / тренировка)
12 тренировок (30 дней)	39 600 ₽	(3 300 ₽ / тренировка)
18 тренировок (45 дней)	55 800 ₽	(3 100 ₽ / тренировка)

ПРОБНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА
Знакомство с методикой, оборудованием и клубом
3 500 ₽ (55 МИН)

КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ | ПОДБОР РЕЖИМОВ | БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО | ПОДДЕРЖКА ТРЕНЕРА

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 тренировка	5 500 ₽	
4 тренировки (30 дней)	21 200 ₽	(5 300 ₽ / тренировка)
8 тренировок (30 дней)	40 800 ₽	(5 100 ₽ / тренировка)
12 тренировок (30 дней)	58 800 ₽	(4 900 ₽ / тренировка)
18 тренировок (45 дней)	84 600 ₽	(4 700 ₽ / тренировка)

ТВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Индивидуальная программа
- ✓ Контроль показателей
- ✓ Оптимизация под цели
- ✓ Опытные тренеры
- ✓ Подготовка к горам и треккингу
- ✓ Повышение выносливости и работоспособности



ГОРЫ НАЧИНАЮТСЯ ЗДЕСЬ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ВОСХОЖДЕНИЮ ИЛИ ТРЕККИНГУ (ППВТ)

ГИПОКСИЯ + СИЛОВАЯ + КАРДИО + РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

1 тренировка	2 500 ₽	
4 тренировки (30 дней)	9 600 ₽	(2 400 ₽ / тренировка)
8 тренировок (30 дней)	17 600 ₽	(2 200 ₽ / тренировка)
12 тренировок (30 дней)	25 200 ₽	(2 100 ₽ / тренировка)
18 тренировок (45 дней)	34 200 ₽	(1 900 ₽ / тренировка)

5 МИНУТ ОТ МЕТРО | КАМЕРНЫЙ КЛУБ ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА | ОПЫТНЫЕ ТРЕНЕРЫ | СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ТВОЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
SPORTS CLUB

ТАЛЛИНСКАЯ, 26 | +7 (495) 942-86-13 | IRONADDICTION.RU

PEOPLE
SPORT
FREEDOM
RESULTS

YOUR IRON ADDICTION
SPORTS CLUB

ЦЕНТР ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ 8848

СИЛА | ЗДОРОВЬЕ | ВЫСОТА | НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Выше Себя



ОПЫТ ЗНАНИЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТ

КОНСУЛЬТАЦИИ И СОПРОВОЖДЕНИЕ

ПРИ ВОСХОЖДЕНИЯХ И ТРЕККИНГАХ

ВРАЧА СБОРНОЙ РОССИИ ПО АЛЬПИНИЗМУ

СЕЛИВАНОВ АНДРЕЙ ФЕДОРОВИЧ

ГОРЫ ДЕЛАЮТ НАС СИЛЬНЕЕ

БАЗОВАЯ

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В ГОРАХ

ПЕРВИЧНАЯ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦИЯ – НАПРАВЛЕНИЕ НА ЧЕК АП (АНАЛИЗЫ, ТЕСТИРОВАНИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ)	30 МИНУТ	**15 000 ₽** ЕДИНОРАЗОВО
ОСНОВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВОСХОЖДЕНИЮ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЮ, ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	1,5 ЧАСА	

ВИП

КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДО ВАШИХ ВЕРШИН

70 000 ₽ В МЕСЯЦ

ПЕРВИЧНАЯ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦИЯ – НАПРАВЛЕНИЕ НА ЧЕК АП (АНАЛИЗЫ, ТЕСТИРОВАНИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ)	30 МИНУТ
ОСНОВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВОСХОЖДЕНИЮ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЮ, ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	1,5 ЧАСА
СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ	1 МЕСЯЦ
СБОР ОБРАТНОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ СВЯЗИ И КОРРЕКТИРОВКА ПРОГРАММЫ	1 МЕСЯЦ
ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЭКСПЕДИЦИИ 24/7	1 МЕСЯЦ
ФАРМ ПОДДЕРЖКА РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ БАДОВ	1 МЕСЯЦ

ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД | ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ | БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ | БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ

YOUR IRON ADDICTION SPORTS CLUB | ТАЛЛИНСКАЯ, 26 | +7 (495) 942-86-13 | IRONADDICTION.RU

PEOPLE SPORT FREEDOM RESULTS