



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Онлайн-фитнес для женщин

Энергия • лёгкость • дисциплина через регулярность



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Мы не про “спорт ради спорта”

Это про состояние:

- тело, в котором легко и много энергии
- голова, в которой тише и спокойнее





Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Когда нет времени/есть стресс/усталость — телу нужно движение, которое:



- снимает напряжение
- даёт эндорфины и улучшает настроение
- возвращает тонус и уверенность



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Безлимитный формат = не рутина

Пробуйте разные направления,
составляйте своё идеальное
расписание сами

Комьюнити = дисциплина без стыда

Поддерживающее женское пространство
без критики и стыда, в котором
нормально начинать с нуля





Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Формат: встроить в жизнь и не бросить

Zoom • 40–60 минут • как абонемент в зал
Дома • без дороги • в своём темпе

Каждое занятие:

- 1) разогрев (мягко включить тело)
- 2) основная часть
- 3) расслабление (уйти спокойной и собранной)

Подходит с разным уровнем подготовки:

варианты “легче/сложнее” +
бережная нагрузка +
рекомендации тренера



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

ВРЕМЯ (CST/EST)	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВРЕМЯ (PST/MST)
09:00 AM - 10:00 (CST) 10:00 AM - 11:00 (EST)	Zumba — 🔥🔊 Кардио под музыку, бодрит, даёт перезагрузку. (Ирина Полковникова)		Yoga Flow — 🌿🧘 Мягкая йога для тела и состояния: дыхание, гибкость, баланс.	Здоровая спина — 🌿🧘 улучшение подвижности спины, снятие зажимов, восстановление. (Ирина Полковникова)		Cross Fit — 🔥⚡ Функциональная тренировка: сила, выносливость, тонус всего тела.	07:00 AM - 08:00 (PST) 08:00 AM - 09:00 (MST)
10:00 AM - 11:00 (CST) 11:00 AM - 12:00 (EST)		Dance Mix — ⚡🔊 Энергично и ритмично, больше про драйв и настроение. (Ирина Полковникова)			Latina Mix - ⚡🔊 Танцевально, зажигательные миксы, координация. (Ирина Полковникова)		08:00 AM - 09:00 (PST) 09:00 AM - 10:00 (MST)
11:00 AM - 12:00 (CST) 12:00 AM - 01:00 (EST)	Cross Fit — 🔥⚡ Функциональная тренировка: сила, выносливость, тонус всего тела.		Zumba — 🔥🔊 Кардио под музыку, бодрит, даёт перезагрузку. (Ирина Полковникова)	Cross Fit — 🔥⚡ Функциональная тренировка: сила, выносливость, тонус всего тела.		Dance Mix — ⚡🔊 Энергично и ритмично, больше про драйв и настроение. (Ирина Полковникова)	09:00 AM - 10:00 (PST) 10:00 AM - 11:00 (MST)
05:00 PM - 06:00 (CST) 06:00 PM - 07:00 (EST)	Flow Pilates — 🌿⚡ Осанка, баланс, тонус, без ударной нагрузки. (Ирина Полковникова)				Stretch — 🧘 Растяжка, расслабление, лёгкость. (Ирина Полковникова)		03:00 PM - 04:00 (PST) 04:00 PM - 05:00 (MST)
06:00 PM - 07:00 (CST) 07:00 PM - 08:00 (EST)		Stretch — 🧘 Растяжка, расслабление, лёгкость. (Ирина Полковникова)		Zumba — 🔥🔊 Кардио под музыку, бодрит, даёт перезагрузку. (Ирина Полковникова)		Flow Pilates — 🌿⚡ Осанка, баланс, тонус, без ударной нагрузки. (Ирина Полковникова)	04:00 PM - 05:00 (PST) 05:00 PM - 06:00 (MST)
07:00 PM - 08:00 (CST) 08:00 PM - 09:00 (EST)			Latina Mix - ⚡🔊 Танцевально, зажигательные миксы, координация. (Евгения Циблакова)				05:00 PM - 06:00 (PST) 06:00 PM - 07:00 (MST)
08:00 PM - 09:00 (CST) 09:00 PM - 10:00 (EST)	Здоровая спина — 🌿🧘 улучшение подвижности спины, снятие зажимов, восстановление. (Евгения Циблакова)				Yoga Flow — 🌿🧘 Мягкая йога для тела и состояния: дыхание, гибкость, баланс.		06:00 PM - 07:00 (PST) 07:00 PM - 08:00 (MST)
09:00 PM - 10:00 (CST) 10:00 PM - 11:00 (EST)		Yoga Flow — 🌿🧘 Мягкая йога для тела и состояния: дыхание, гибкость, баланс.		Dance Mix — ⚡🔊 Энергично и ритмично, больше про драйв и настроение. (Евгения Циблакова)		Latina Mix - ⚡🔊 Танцевально, зажигательные миксы, координация. (Евгения Циблакова)	07:00 PM - 08:00 (PST) 08:00 PM - 09:00 (MST)



Тренер:
Ирина Полковникова



Тренер:
Евгения Циблакова

🔥 = кардио/интенсивнее
⚡ = средняя нагрузка

🌿 = мягко/low-impact
🧘 = восстановление/растяжка

👑 = осанка/грация
🔊 = кайф/музыка/танцевальность



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

Первое занятие – бесплатно
Вы приходите, пробуете время/
тренера/нагрузку/атмосферу

2 недели в подарок



Phone / WhatsApp: +1 (646) 970-8386

\$399

3 месеца

\$133 в мес

\$649

6 месецев

\$108 в мес

\$999

12 месецев

\$83 в мес