

Артикул	Название		Корпоративная цена руб.		
			кол-во дней	кол-во часов	стоимость
<b>Базовые программы</b>					
MFCClassic aerobics\03-24-00	Классическая аэробика	постановка техники исполнения, составление и разучивание комбинаций	3,00	24,00	76 464,00
MFCClassic aerobics\02-16-00	Классическая аэробика (сокращенный курс)	составление и разучивание комбинаций (для инструкторов с опытом работы)	2,00	16,00	50 976,00
MFCStep 1\03-24-00	Степ 1	методика преподавания степ-аэробики, составление и разучивание комбинаций	3,00	24,00	76 464,00
MFCStep 2\02-16-00	Степ 2	составление и разучивание комбинаций повышенной сложности	2,00	16,00	50 976,00
MFCycling\02-16-00	Cycling	методика построения и преподавания групповых тренировок на вело-тренажерах	2,00	16,00	50 976,00
MFCStrengthPro\03-24-00	Силовые программы	правила подбора силовых упражнений, постановка форматов уроков	3,00	24,00	76 464,00
MFCStretching\01-08-00	Стретчинг	методы тренировки гибкости, подбор упражнений для основных групп мышц	1,00	8,00	25 488,00
<b>Пилатес</b>					
MFCPilatesMat\03-24-00	Pilates Mat	строение и функции позвоночника, базовые упражнения, построение урока	3,00	24,00	76 464,00
MFCPilatesMat\02-16-00	Pilates Mat (сокращенный курс)	базовые упражнения, построение урока (для инструкторов с опытом работы)	2,00	16,00	50 976,00
MFCPilatesRing\01-08-00	Pilates малое оборудование/ изотонические кольца	разбор упражнений и их модификаций, основные навыки ведения урока	1,00	8,00	25 488,00
MFCPilatesRoller\01-08-00	Pilates малое оборудование/ ролеры	разбор упражнений и их модификаций, основные навыки ведения урока	1,00	8,00	25 488,00
MFCPilatesBand\01-08-00	Pilates малое оборудование/ ленточные амортизаторы	разбор упражнений и их модификаций, основные навыки ведения урока	1,00	8,00	25 488,00
MFCPilatesBall\01-08-00	Pilates малое оборудование/ пилатес-мячи	разбор упражнений и их модификаций, основные навыки ведения урока	1,00	8,00	25 488,00
MFCPilatesAl\02-16-00	Pilates большое оборудование/ Allegro	устройство тренажера, разбор упражнений, методика преподавания	2,00	16,00	50 976,00
MFCPilatesRF\02-16-00	Pilates большое оборудование/ Reformer	устройство тренажера, разбор упражнений, методика преподавания	2,00	16,00	50 976,00
MFCPilatesCD\02-16-00	Pilates большое оборудование/ Cadillac	устройство тренажера, разбор упражнений, методика преподавания	2,00	16,00	50 976,00
MFCPilatesCH\02-16-00	Pilates большое оборудование/ Chair	устройство тренажера, разбор упражнений, методика преподавания	2,00	16,00	50 976,00
<b>Функциональный тренинг</b>					
MFCFunkTraining\02-16-00	Функциональный тренинг	основные принципы, подбор упражнений, методы построения урока	2,00	16,00	50 976,00
MFCBOSU\02-16-00	BOSU Balanced Trainer	особенности тренировки, основные упражнения, виды тренировок	2,00	16,00	50 976,00
MFCBeBalanced\02-16-00	BeBalanced	особенности движений, базовые шаги, план занятий	2,00	16,00	50 976,00
MFCGymstick\02-16-00	Gymstick	различные форматы уроков с Gymstick, структура занятий с Gymstick	2,00	16,00	50 976,00
<b>Йога</b>					
MFCYoga1\04-32-00	Базовый курс	постановка техники основных асан, пранаяма, методы составления уроков	4,00	32,00	101 952,00
<b>Аква - фитнес</b>					
MFAQUAB1\01-08-00	аква для начинающих	особенности тренировки в воде, правильный подбор упражнений, построение урока	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUA1\01-08-00	аква для подготовленных	построение урока, методы регулирования интенсивности	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUAF1\01-08-00	силовые уроки аква-аэробики	развитие силовой выносливости, форматы уроков, использование оборудования	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUANT1\01-08-00	уроки с оборудованием Hydro-Tone	разбор упражнений, построение различных форматов уроков, правила безопасности	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUAM1\01-08-00	уроки с гибкой палкой Noodle	использование Noodle, как поддерживающего и силового оборудования	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUAIT1\01-08-00	интервальные тренировки	методика составления уроков, использование различных интервалов	1,00	8,00	25 488,00
MFAQUAR1\01-08-00	реабилитационные программы	реабилитация после травм, реабилитация при изменениях осанки	1,00	8,00	25 488,00
<b>Тренажерный зал</b>					
MFINSTR1\03-24-00	инструктор тренажерного зала/ уровень 1	основы анатомии, физиологии и биомеханики, развитие силовых качеств	3,00	24,00	76 464,00
MFINSTR2\03-24-00	инструктор тренажерного зала/ уровень 2	развитие функциональных качеств, продажа персональных тренировок	3,00	24,00	76 464,00
MFCPERSTR\03-24-00	персональный тренер	оценка состояния клиента, составление индивидуальных программ	3,00	24,00	76 464,00
<b>Кардио - тренировка</b>					
MFCard\01-04-00	кардио-тренировка с монитором сердечного ритма Polar	оценка пульса во время тренировок, построение кардио-тренировок по уровням	1,00	4,00	12 744,00
<b>Детский фитнес</b>					
MFCKidsfit\02-10-00	Детский Фитнес от 3 до 10 лет. «Основы Мастерства»	технология подготовки, организации и проведения занятий в детском фитнесе	2,00	10,00	32 000,00
MFCKidsfit\01-08-00	Baby fitness. Фитнес программы для детей от 8 месяцев до 3 лет	особенности физического и психического развития, программы, технология подготовки	1,00	8,00	25 000,00
MFCKidsfit\01-08-00	Коррекционные программы для детей от 4 до 12 лет	специфика построения урока, технология подготовки, организации и проведения занятий	1,00	8,00	25 000,00
MFCKidsfit\02-08-00	Менеджмент в детском фитнесе	организация работы, планирование и оснащение помещений, привлечение клиентов	2,00	8,00	25 000,00

**Примечания:**

1. При покупке 3-4 программ - скидка 5%
2. При покупке 5 и большего количества программ - скидка 10%
3. При покупке обучающих программ с оборудованием, приобретенном в компании ООО "МФИТНЕС" - скидка 15%
4. При покупке программ с оборудованием товарных марок : GYMSTICK, BOSU, BALANCED BODY, AIREX, PRECOR, POLAR - скидка 15%
5. Дополнительно оплачиваются проезд (эконом-классом), проживание и суточные (питание) обучающего персонала