



THE FLEX

®

Российская сеть фитнес-студий  
нового поколения



## АННА ДАВЫДОВА

Мастер спорта по художественной гимнастике,  
основатель THE FLEX, сертифицированный фитнес-тренер

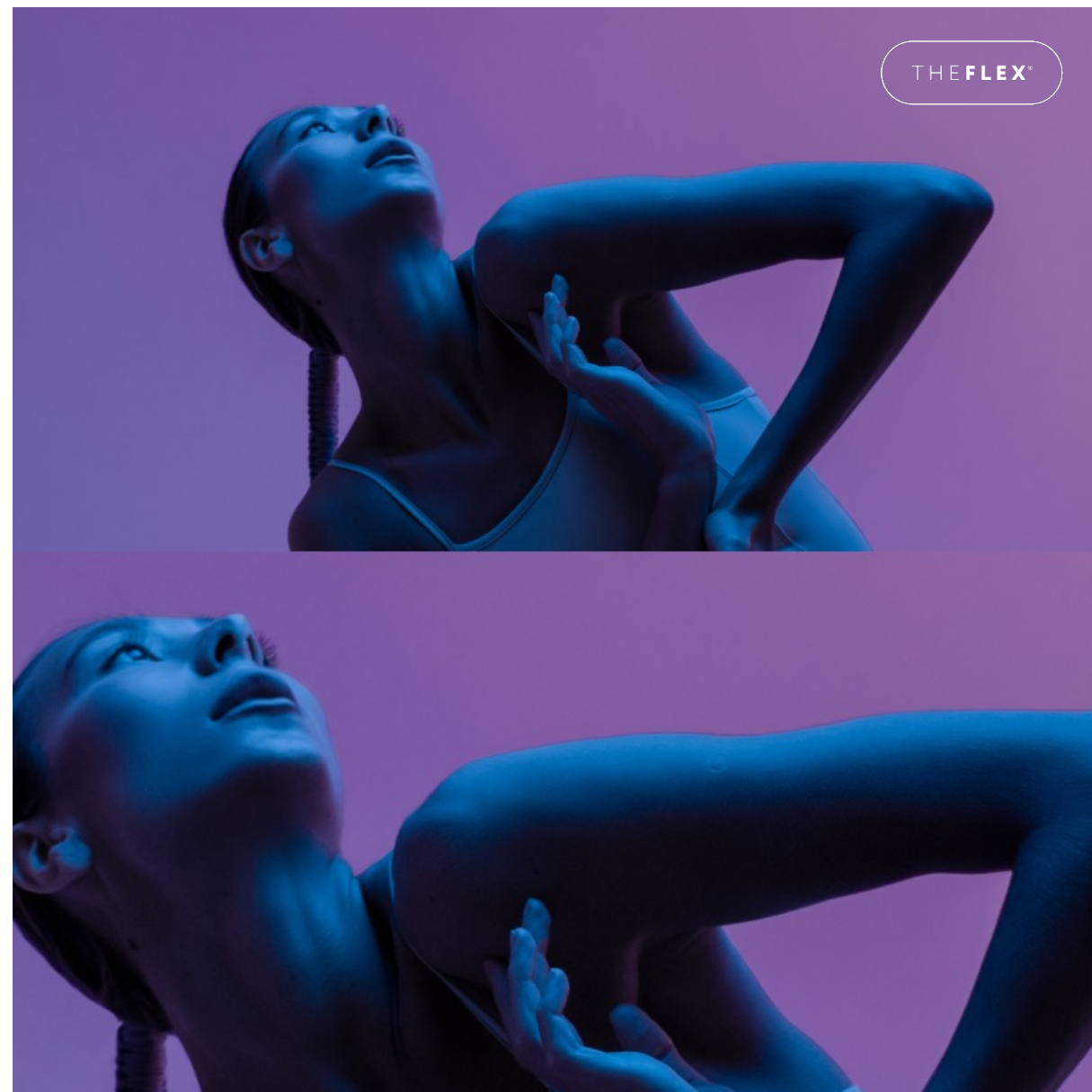


18 лет опыта в профессиональном спорте и фитнесе в России и Канаде



Анна — Чемпионка Сибири по художественной гимнастике в командном зачете, призёр и победитель всероссийских и международных турниров.

В 2017 году Анна собрала самые качественные упражнения для растяжки и оздоровления тела и совместно с фитнес-инструкторами и врачами создала авторскую методику растяжки, позволяющую максимально **естественно, но при этом эффективно достигать результатов**: оздоровление спины и осанки, борьба с лишним весом и улучшение качества тела, шпагат и общая гибкость.



## КТО ТАКИЕ THE FLEX ?

®



THE FLEX® — российская сеть студий стретчинга, представленная в данный момент в 7 городах

⊕ НОВОСИБИРСК

⊕ КРАСНОЯРСК

⊕ АНГАРСК

⊕ ИРКУТСК

⊕ ТЮМЕНЬ

⊕ УФА

⊕ ЕКАТЕРИНБУРГ



Мы являемся представителями нового поколения фитнеса. Выступаем за «мягкий» фитнес, который направлен в первую очередь на здоровье человека в долгосрочной перспективе, на достижение устойчивых результатов, меняющих качество тела и жизни девушек.

Мы разработали собственную методику тренинга, построили и совершенствуем систему сервисных продаж, нашли способы небанальной коммуникации в социальных сетях.

Такой подход позволил нам довольно быстро масштабироваться, выстоять и вырасти в период пандемии, и продолжать завоевывать сердца клиентов по сей день.



9

действующих студий  
в составе сети

8500+

действующих  
клиентов

207,1 тыс

суммарная аудитория  
в социальных сетях



## ЧТО ДЕЛАЕТ НАШ ПРОДУКТ УНИКАЛЬНЫМ?

(да, действительно  
уникальным)

### → НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ МЕТОДИКА

Мы считаем свой продукт новым поколением фитнеса не просто так.

Методика наших тренировок основывается на глубоких знаниях анатомии и физиологии человека, биомеханике. В процессе создания, а далее — обновления, методика валидируется с экспертами-медиками, дополняется практиками из кинезиологии, профессионального спорта, фитнес-диагностики и т.д.

### → ЭКСПЕРТИЗА ТРЕНЕРОВ

Каждый тренер проходит многоэтапный отбор и обязательно проходит как первичное, так и регулярное внутреннее обучение по продукту. Методический центр THE FLEX® регулярно анализирует знания и развивает осознанность.

### → ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Мы проводим тренировки группового формата, но строго ограничиваем количество клиентов — до 14 человек. Это позволяет нам сохранять персональный осознанный подход к клиенту, а не ставить тренировки «на поток».

### → РЕЗУЛЬТАТЫ

Всё это обеспечивает максимально быстрый, качественный и безопасный результат для клиента как в моменте, так и в долгосрочной перспективе — и это главная цель работы нашей компании.



# НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В THE FLEX®

## 1 STRETCHING

Стретчинг — наиболее востребованное направление среди занимающихся в сети студий. Благодаря тщательно проработанной методике в ходе занятий тренеры влюбляют учениц в процесс.

## 2 SKY STRETCHING

Тренировки с использованием полотен, которые совмещают в себе сразу растяжку, йогу и гимнастику с гравитационными упражнениями.

## 3 BARRE

Направление объединяет в себе главные преимущества растяжки, балетный станок, классическую музыку и упражнения профессиональных балерин.

## 4 YOGA

Йога не теряет своей популярности уже несколько десятилетий. Это отличный инструмент для комплексной работы с телом и сознанием, а для кого-то — образ жизни. Мы считаем важным включить возможность получать такой опыт в наших студиях.

## 5 MEDITATION

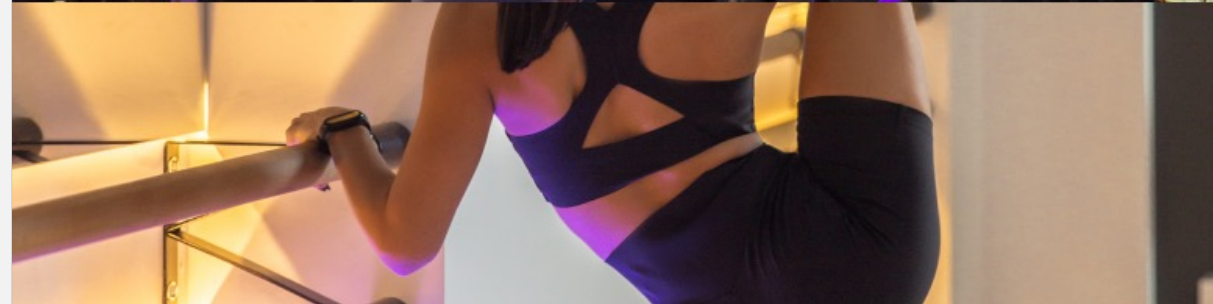
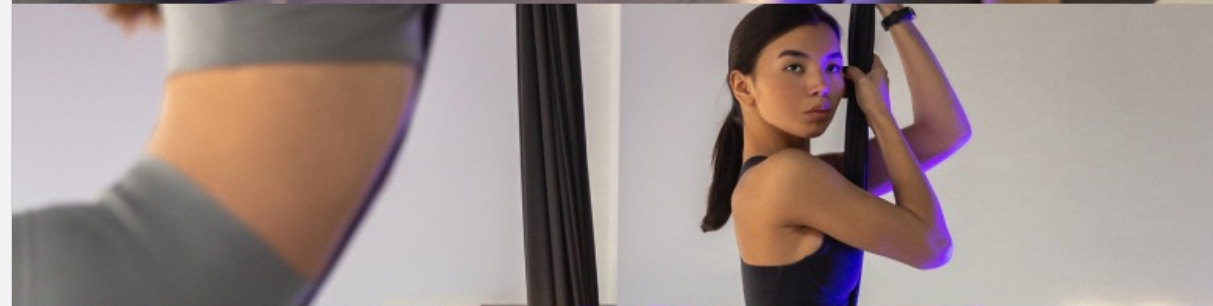
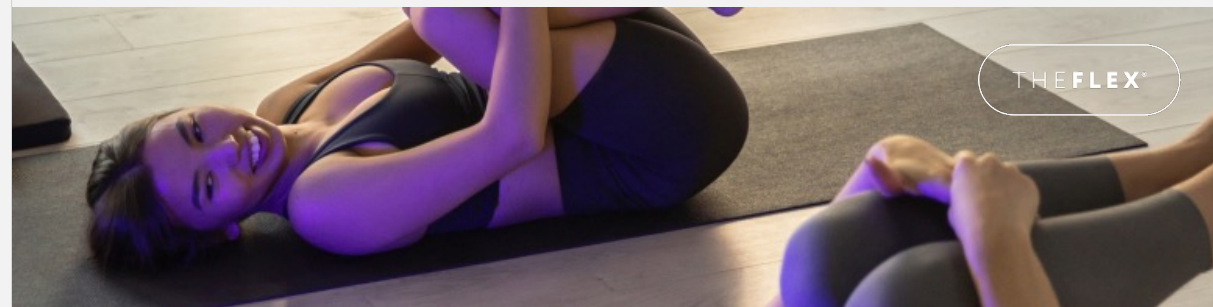
Медитация - инструмент, который помогает очистить сознание и научиться управлять им. Позволяет достичь внутреннего состояния спокойствия ума и тела при полной осознанности и внимательности.

## 6 POWER STRIKE

Разновидность высокоинтенсивной тренировки, основанной на классической аэробике, включающая в себя техники боевых искусств и элементы из кикбоксинга, карата, тайского бокса и бразильского капоэйра.

## 7 FUNCTIONAL FLOOR

Функциональная тренировка направленная на развитие вашего тела с помощью адаптированных упражнений и комбинаций из Animal flow, которые помогут ощутить все мышцы вашего тела и добавят нагрузки на тренировке.



# ИНТЕРЬЕРЫ СТУДИЙ THE FLEX

®



## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ НАИБОЛЕЕ УДОБНЫЙ ФОРМАТ ИМЕННО ДЛЯ ВАС

- ⊕ посещение всех направлений тренировок по одному абонементу
- ⊕ тренировки каждый час с 8:00 до 22:00
- ⊕ в студии имеются все средства гигиены для использования в свободном доступе (гели, шампуни, бальзамы, молочко для тела, полотенца)
- ⊕ скидка -50% на мастер-классы для сотрудников компании
- ⊕ каждому сотруднику будет присвоена диджитал-карта для удобства записи на занятия через личный кабинет, отслеживания расписания и тренера
- ⊕ при израсходовании количества занятий раньше срока действия, возможен Upgrade абонемента с добавлением посещений



## КОРПОРАТИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ «Социальные программы лояльности Сибири»

эксклюзивное предложение

→ 12 МЕСЯЦЕВ | БЕЗЛИМИТ

2 490₽ / месяц

29 880₽  
стоимость указана со  
скидкой

→ 12 МЕСЯЦЕВ | 96 занятий

2 090₽ / месяц

25 080₽  
Стоимость указана со  
скидкой

→ 6 МЕСЯЦЕВ | БЕЗЛИМИТ

3 190₽ / месяц

19 140₽  
Стоимость указана со  
скидкой