



**СВОЙ
ЗАЛ**

**СВОИ ЛЮДИ
СВОЯ АТМОСФЕРА**

Начало ремонта



Конец

ремонта



Открытие

07.06.17



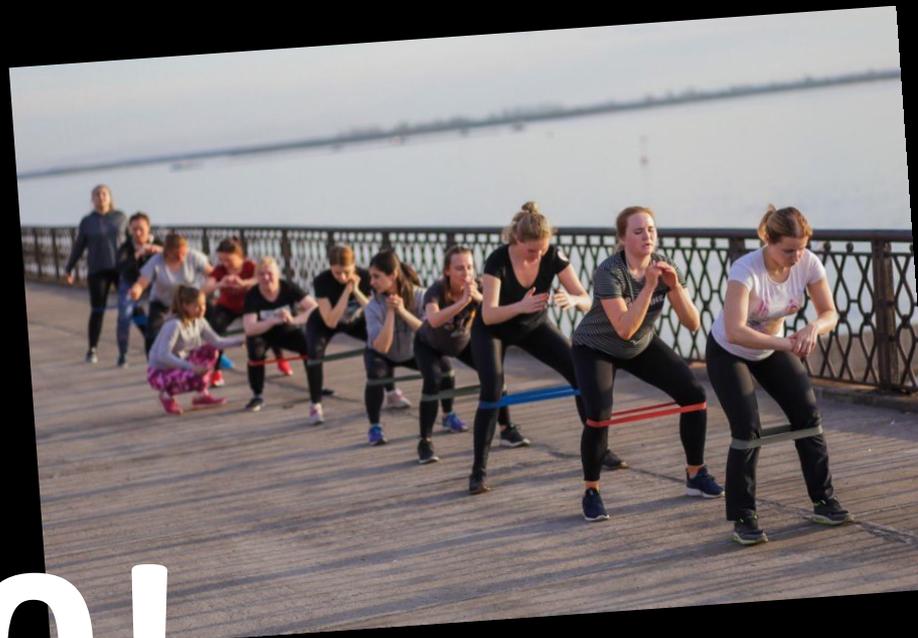
«Своя»
Сумка

фитнес и многое другое

Первый сезон

**В первом
сезоне
было всего
11 участниц**

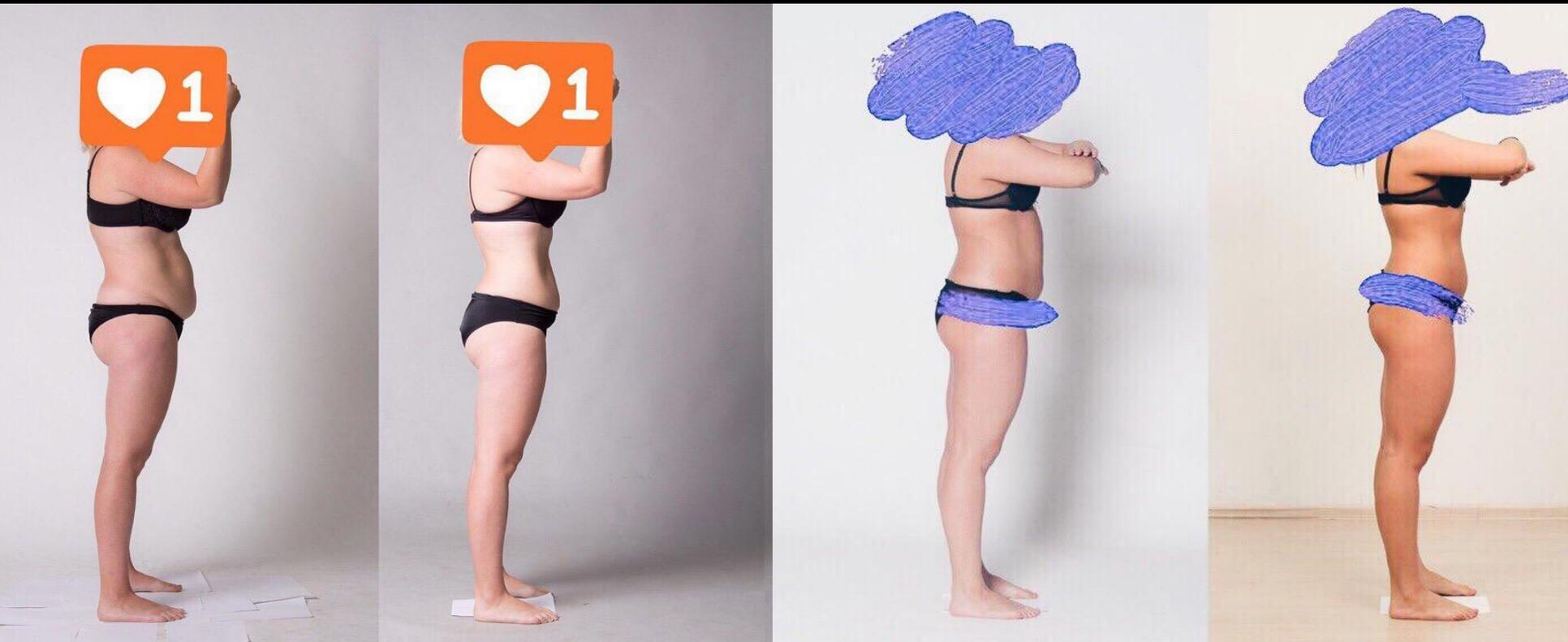




80!



Результат участниц за 1 месяц





У Своего
зала
день
рождения



День рождения "Своя ручка"



Прошел год “Свой зал”

- Куплено 7 позиций оборудования (скамейки, тренажеры)
- Увеличен штат сотрудников
- Добавились корпоративные клиенты
- Создана команда по армрестлингу
- Нарботана клиентская база
- Началось расширение площади и увеличение функционала зала

Решение

проблем:

- Работа с коллективом и их мотивация
- Четкие обязанности работников
- Сокращение финансов на рекламу
- Привлечение рекламы путем Бартер
- Пересмотр финансового учета (Доходов и расходов)
- Система штрафов для поддержания

Прошел год “Своя сушка”

- Наработаны постоянные клиенты
- Арендовали помещение и сделали студию «своя сушка»
- Увеличили штат работников
- Закупили инвентарь
- Нашли партнеров
- Проводим обучения для

Теоретический- практический ТЕСТ

Задача:

Рассчитать КБЖУ собственного веса
для набора мышечной массы / снижения
еса

К – Калории

Б – Белки (4 калории в 1гр белка)

Ж – Жиры (9 калории в 1гр жиров)

У – Углеводы (4 калории в 1гр углеводов)

Пропорции:

2гр белка

1гр жиров,

2,5гр углеводов

Пример: Вес 75кг на снижение веса

-Белки 75кг x 2гр = 150гр x 4 = 600 ккал

-Жиры 75кг x 1гр = 75гр x 9 = 675 ккал

-Углеводы 75кг x 2,5гр = 187,5гр x 4 = 750 ккал

Итого:

2025 калории для снижения веса человеку весом

*Спасибо за
внимание!*