

ОФЕРТА НА ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, Исакова Анастасия Валерьевна, ИНН: 271705728908 ОГРНИП: 323631200094280, именуемый в дальнейшем «**ИСПОЛНИТЕЛЬ**», предлагает заключить договор на получение информационно-консультационных услуг с любым физическим лицом, индивидуальным предпринимателем или организацией посредством совершения акцепта настоящей Оферты.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (далее – ГК РФ) в случае принятия изложенных ниже условий и совершения акцепта, лицо, производящее акцепт настоящей Оферты, становится «**ЗАКАЗЧИКОМ**».

I. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Оферта – настоящее предложение, содержащее все существенные условия договора, из которого явствует воля Исполнителя заключить договор на получение информационно-консультационных услуг с целью удовлетворения потребностей Заказчика в получении информации и разъяснений в области работы лимфатической системы организма, а также взаимосвязи и положительного влияния двигательной активности на приведение различных групп мышц организма к восстановлению и поддержанию в тонусе на указанных в настоящем предложении условиях с любым лицом, кто отзовется.

Оферта Исполнителя, опубликована на официальном сайте Исполнителя в информационной-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: <http://fitnessnovikova.tilda.ws/>.

Акцепт оферты – полное и безоговорочное принятие Заказчиком условий настоящей Оферты. Акцептом настоящей Оферты является оплата 100% стоимости услуги.

Услуга – деятельность Исполнителя, связанная с оказанием информационно-консультационных услуг.

Тариф – стоимость форматов проведения информационно-консультационных услуг.

Стоимость – цена платных информационно-консультационных услуг.

Доступ к услугам – предоставление права Заказчику на получение информационно-консультационных услуг.

Заказчик – физическое лицо (гражданин), юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, принявший условия настоящей Оферты.

Исполнитель – индивидуальный предприниматель **Исакова Анастасия Валерьевна, ИНН: 271705728908 ОГРНИП: 323631200094280**, информация об оказываемых Исполнителем услугах размещена на сайте Исполнителя в информационной-телекоммуникационной сети Интернет в свободном доступе по адресу: <http://fitnessnovikova.tilda.ws/>.

Персональные данные Заказчика – любая информация в соответствии с Федеральным законом «О персональных данных», полученная Исполнителем от Заказчика.

Политика обработки персональных данных – документ, на основании которого Оператор обработки персональных данных осуществляет обработку данных Исполнителя.

Согласие на обработку персональных данных – документ, являющийся основанием обработки персональных данных Заказчика.

Согласие на рассылку электронных сообщений – документ, являющийся основанием для рассылки материалов рекламного и (или) информационного характера посредством SMS- серверов и(или) с электронной почты Исполнителя.

II. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ

2.1. Заказчик производит Акцепт Оферты путем 100% оплаты стоимости информационно-консультационных услуг (далее – «Услуги»), указанной Исполнителем на Сайте в разделе интенсивы. Датой акцепта настоящей Оферты считается дата поступления денежных средств Заказчика на расчетный счет Исполнителя.

2.2. Исполнитель по заданию Заказчика обязуется оказать Услуги в порядке и сроки на условиях, указанных в настоящей Оферте и приложениях к ним, а Заказчик обязуется принять услуги, оплатить обусловленную Офертой денежную сумму и заполнить необходимые персональные данные в заявку, предоставленную на Сайте Исполнителя.

2.3. После оплаты услуги и предоставления персональных данных Заказчик имеет право на получение услуг в объеме и на условиях, указанных в разделе III настоящей Оферты.

2.4. Услуги направлены на удовлетворение потребностей Заказчика в получении информации и разъяснений в области работы лимфатической системы организма, а также взаимосвязи и положительного влияния двигательной активности на приведение различных групп мышц организма к восстановлению и поддержанию в тонусе.

2.5. Настоящей Офертой Заказчик уведомлен, что результат освоения новых знаний зависит не только от Исполнителя, но и от усилий Заказчика.

2.6. Заказчик уведомлен, что под оказанием качественной услуги подразумевается предоставление Исполнителем Услуг в объеме, сроке, порядке и на условиях в соответствии с выбранным Заказчиком Интенсивом (Тарифом/Сетом), указанным в настоящей Оферте.

2.7. Моментом окончания услуг считается оказание услуг Исполнителем в объеме и сроках, указанных в настоящей Оферте.

2.8. Исполнитель не несет ответственности за несоответствие предоставленной Услуги ожиданиям Заказчика и(или) за его субъективную оценку.

2.8. Несоответствие ожиданиям и(или) отрицательная субъективная оценка не являются основаниями считать услуги оказанными некачественно или не в согласованном объеме. Также не являются такими основаниями мнения третьих лиц, отличные от мнения Исполнителя (его сотрудников и(или) партнеров).

III. ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ

3.1. Предоставление права Заказчику на получение информационно-консультационных услуг возможно после 100% оплаты стоимости выбранного Заказчиком Интенсива (Тарифа/Сета), а также заполнения необходимых персональных данных в заявку, предоставленную на Сайте Исполнителя.

3.2. Для предоставления услуг Заказчик оставляет заявку на сайте: <http://fitnessnovikova.tilda.ws/> .

3.3. Для оформления заявки через сайт Исполнителя Заказчик предоставляет следующие данные: ФИО, номер телефона, наименование электронной почты, логин в Telegram. После заполнения всех полей для подачи заявки, лицо, желающее получить Услугу, подтверждает правильность и достоверность указанных им данных и выражает желание подать заявку путем активации поля такого типа как «Далее» или иного, аналогичного ему по функциональному назначению. Одновременно лицо проставляет

знак «V» напротив графы «Я даю согласие на обработку персональных данных» и согласен с «Условиями настоящей Оферты».

3.4. Совершая акцепт настоящей Оферты, Заказчик свободно, своей волей и в своем интересе дает согласие Исполнителю на обработку предоставленных Заказчиком персональных данных.

Персональные данные Заказчика обрабатываются в порядке и сроки предусмотренные Политикой обработки персональных данных. Согласие считается отзывным в случае досрочного расторжения настоящего Договора по любой причине или в случае направления Заказчиком отказа от согласия на обработку персональных данных на электронную почту Исполнителя.

3.5. Одновременно с алгоритмом, предусмотренным настоящим разделом Оферты, лицо, заполнившее заявку на оплату и на предоставление персональных данных, переходит по ссылке на оплату стоимости услуг. Оплата обучения происходит на сайте Исполнителя. Лицо осуществляет оплату (вносит Стоимость услуг) в соответствии с условиями Тарифа/Сета. После осуществления оплаты на электронную почту Заказчика направляется сформированный чек. После оплаты Интенсива в течение установленного срока Исполнитель предоставляет доступ к личному кабинету.

3.6. Услуги считаются выполненными и принятыми Заказчиком, если в течение 2 дней после оказания услуг Заказчик не направил мотивированный отказ от оказания услуг Исполнителем.

IV. ПРОГРАММЫ И СТОИМОСТЬ ОКАЗЫВАЕМЫХ УСЛУГ

4.1. Программы оказываемых услуг и их содержание представлены в Приложениях №1, №2, №3, №4, №5 к Настоящей Оферте. Стоимость оказываемых услуг устанавливается на сайте исполнителя.

4.2. Оплата стоимости обучения осуществляется наличным или безналичным расчётом при заполнении необходимых персональных данных в заявку, предоставленную на Сайте Исполнителя.

Безналичный расчет осуществляется посредством оплаты Услуг через интернет-эквайринг на сайте Исполнителя.

4.3. Обязательство Заказчика по оплате считается исполненным в момент зачисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя и заполнения необходимых персональных данных в заявку, представленной на Сайте Исполнителя.

4.4. Услуги оказываются самому Заказчику либо лицу, в пользу которого Заказчик заключил настоящий Договор и внес стоимость Услуг.

4.5. Срок оплаты установлен согласно информации на сайте.

4.6. Неуплата в установленные сроки может являться причиной отказа в предоставлении Услуги.

4.7. Заказчик самостоятельно несет ответственность за ошибки, которые допущены им при оплате Услуг. Исполнитель не несет ответственности за убытки и иные неблагоприятные последствия, которые могут возникнуть у Заказчика и(или) третьих лиц в случае неправильного указания назначения платежа.

V. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

5.1. Исполнитель обязан:

- а) оказать Услуги в соответствии с выбранным Заказчиком Интенсивом (Тарифом/Сетом);
- б) оказать услуги качественно, своевременно и в полном объеме;
- в) соблюдать конфиденциальность предоставленной Заказчиком информации;

5.2. Исполнитель имеет право:

- a) не приступать к оказанию Услуг, а также приостанавливать оказание Услуг, к которым он фактически приступил, в случаях нарушения Заказчиком своих обязательств по настоящему Договору, а именно: неполной (ненадлежащей, несвоевременной) оплаты; непредставление персональных, регистрационных или иных данных при заполнении заявки необходимых для оказания услуг;
- b) отказать в предоставлении услуги Заказчику до того момента, пока Заказчик не предоставит необходимые для оказания услуги персональные данные, не акцептует настоящую Оферту, а также не даст согласие на обработку своих персональных данных.
- c) изменять сроки оказания услуг, не изменяя объем Услуг;
- d) изменить или дополнить условия настоящей Оферты, разместив новые условия на сайте и уведомив об этом Заказчика посредством направления уведомления на его электронную почту или на мобильные мессенджеры (Telegram, WhatsApp);
- e) отказаться от исполнения обязательств, известив об этом Заказчика посредством направления уведомления на адрес его электронной почты или на мобильные мессенджеры (Telegram, WhatsApp) при условии возмещения Заказчику убытков в виде реального ущерба. В случае, если на момент отказа Исполнителя от исполнения обязательств, часть услуг уже была оказана Исполнителем, Исполнитель вправе произвести расчет стоимости оказанных услуг (реальный ущерб) и вернуть Заказчику денежные средства за вычетом стоимости оказанных услуг;
- f) при невозможности исполнения Услуги, возникшей по вине Заказчика, Исполнитель имеет право удерживать оплату в полном объеме, в случае, если невозможность исполнения возникла по обстоятельствам, за которые ни одна из сторон не отвечает, из оплаты Заказчиком удержать фактически понесенные расходы.
- g) фактически понесенные расходы Исполнителя состоят из подготовки Исполнителя к оказанию Услуг, расходов на организацию и проведение съемок информационных роликов для Заказчика, расходов на рекламу, и иные расходы, понесенные в целях организации в интересах Заказчика.

5.3. Заказчик обязан:

- a) оплатить услуги Исполнителя в порядке, сроки и размере, которые установлены Офертой;
- b) заполнить необходимые персональные данные в заявку, предоставленную на Сайте Исполнителя;
- c) предоставлять Исполнителю достоверную информацию о себе необходимую для оказания Услуг;
- d) оплатить фактически понесенные расходы Исполнителю при отказе от Услуг.

5.4. Заказчик имеет право:

- a) отказаться от исполнения обязательств по Оферте, предупредив об этом Исполнителя за 3 (три) рабочих дня, при условии оплаты Исполнителю фактически понесенных им расходов;
- b) получать информацию о ходе оказания Исполнителем Услуг любыми законными способами;
- c) дать согласие на обработку персональных данных, а также согласие на получение информационной и(или) рекламной рассылки. Данные согласия могут быть отозваны Заказчиком в любое время после заключения договора на

оказание платных Услуг на основании настоящей Оферты посредством направления отзыва согласия на адрес электронной почты.

VI. ПРАВА НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОБСТВЕННОСТЬ И ИНФОРМАЦИОННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

6.1. Авторские права на все материалы, созданные автором в процессе оказания Услуг принадлежат автору – **ИП Исаковой Анастасии Валерьевне ИНН:271705728908 ОГРНИП: 323631200094280**. Такие авторские права как право авторства, право на имя, право на неприкосновенность произведения, возникают с момента создания результатов интеллектуальной деятельности и действуют бессрочно.

6.2. Исключительные права на раздаточные материалы(если они предусмотрены в рамках предоставления Услуги) принадлежат **ИП Исаковой Анастасии Валерьевне ИНН:271705728908 ОГРНИП: 323631200094280**. Исключительное право действует с момента создания, в течение всей жизни автора и 70 лет после смерти автора, исчисляемого по правилам российского законодательства.

6.3 Предоставляемые результаты интеллектуальной деятельности в процессе оказания услуг впоследствии могут использоваться Заказчиками для личной и(или) профессиональной деятельности. Заказчику разрешается на правах неисключительной лицензии использовать полученные (скачанные на цифровые носители) результаты интеллектуальной деятельности.

6.4. Разрешается использование раздаточных материалов следующими способами: скачивание на цифровые носители, хранение, распечатывание, применение в профессиональной деятельности. Разрешается цитирование, с указанием на имя автора, в том числе в аккаунтах, сайтах, мессенджерах, социальных сетях, Интернете.

VII. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

7.1. Стороны обязуются соблюдать конфиденциальность в отношении информации, полученной в ходе оказания Услуг в устной, письменной, печатной, электронной или в любой другой форме, на любом носителе, переданной Исполнителю.

7.2 Исполнитель имеет право использовать информацию, полученную им в процессе исполнения Оферты, в целях надлежащего исполнения своих обязательств по настоящему договору, когда такое использование не причиняет какой-либо вред имущественным интересам или личности Заказчика.

7.3. В случае получения от Заказчика письменного отзыва согласия на обработку персональных данных Исполнитель вправе продолжить обработку персональных данных только с целью исполнения Договора.

VIII. ПОРЯДОК УРЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРОВ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

8.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по договору, заключенному посредством акцепта настоящей Оферты, стороны несут ответственность согласно законодательству Российской Федерации.

8.2. Отказ Заказчика от оказания Услуг после 100% оплаты и заполнения необходимых персональных данных в заявку, предоставленную на Сайте Исполнителя и до фактического посещения первой Консультации, вне зависимости от формы ее проведения, влечет за собой возврат уплаченной стоимости Услуг Заказчику

Исполнителем, при этом возлагая на него обязанность по возмещению Исполнителю фактических расходов.

8.3. Возврат денежных средств за неоказанные услуги осуществляется Исполнителем в десятидневный срок со дня предъявления соответствующего требования Заказчика. При этом дальнейший срок зачисления денежных средств на счет Заказчика зависит исключительно от персональной работы, политики и оперативности обслуживающего банка.

8.4. Порядок расторжения акцептованного договора:

- Заказчик направляет Исполнителю на электронную почту info@novikovafitness.ru заявление о желании расторгнуть договор в письменном виде, изложенное в свободной форме.

- Исполнитель немедленно реагирует на поступившее заявление и в течение 3 дней с момента получения заявления по согласованию с Заказчиком принимает одно из решений о расторжении договора и о возврате денежных средств, полученных от Заказчика.

- По истечении 3 (трех) дней с момента получения Исполнителем заявления Заказчика о расторжении договора, договор считается расторгнутым.

8.5. Доступ к Онлайн-курсу для Заказчика прекращается в течение 1 (одного) рабочего дня, с даты направления Исполнителем Заказчику сообщения о соответствующем возврате. Указанное требование Заказчика о возврате также считается отзывом Акцепта Оферты.

8.6. Заказчик уведомлен о том, что при возврате денежных средств за неоказанные услуги комиссия, взимаемая банком при оплате онлайн-курса на сайте или при оформлении беспроцентной рассрочки, возврату не подлежит.

8.7. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения Договора, которые Стороны не могли ни предвидеть, ни предотвратить разумными мерами.

8.8. За просрочку оказания услуг Исполнитель уплачивает Заказчику неустойку в размере 0,1% от стоимости просроченной услуги за каждый день просрочки.

8.9. Заказчик несет ответственность за полноту и достоверность сведений (в том числе персональных данных), предоставленных Исполнителю при заказе Услуг. В случае изменения сведений (в том числе персональных данных), предоставленных Исполнителю, Заказчик обязан уведомить Исполнителя о внесенных изменениях по электронной почте.

8.10. Все споры и разногласия, возникшие в связи с исполнением договора на оказание платных онлайн-услуг, заключенного посредством совершения Заказчиком акцепта настоящей Оферты, решаются Сторонами путем переговоров. Досудебный порядок урегулирования спора состоит из направления Заказчиком претензии в письменной форме на почтовый адрес Исполнителя.

8.11. Направленные Исполнителю претензии рассматриваются в рамках действующего законодательства Российской Федерации (в течении 10 дней).

8.12. При направлении письменного требования Заказчика на электронную почту Исполнителя info@novikovafitness.ru о возврате денежных средств, Исполнитель обязуется вернуть % от стоимости оказываемых услуг в соответствии с приложениями №1, №2, №3, №4, остальная сумма подлежит удержанию в качестве фактически исполненных расходов.

8.13. Заказчик уведомлен, что при покупке доступа к Сетам указанным в Приложении №5 доступ ко всем материалам предоставляется с момента оплаты, а следовательно услуга считается оказанной в полном объеме.

8.13. При направлении письменного требования Заказчика на электронную почту Исполнителя после предоставления 100 % услуг денежные средства удерживаются Исполнителем, так как услуги считаются оказанными.

IX. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

9.1. Настоящая Оферта вступает в силу с момента ее Акцепта и действует до момента окончания оказания услуг в соответствии с настоящей офертой.

9.2. Положения настоящей Оферты могут быть изменены или дополнены только на основании письменного соглашения между Заказчиком и Исполнителем, оформленного как дополнительное соглашение к настоящей Оферте.

9.3. Заказчик, акцептуя Оферту, дает согласие на обработку своих персональных данных в соответствии с положениями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

9.4. В вопросах, не предусмотренных настоящей Офертой, Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

X. ПРИЛОЖЕНИЯ

10.1 Все нижеперечисленные документы, указанные в приложении к настоящей Оферте, являются неотъемлемой частью настоящей Оферты.

10.2. Заказчик соглашается с содержанием указанных документов, совершая акцепт настоящей Оферты.

XI. РЕКВИЗИТЫ ИСПОЛНИТЕЛЯ

ИП Исакова Анастасия Валерьевна

Паспорт серия :3618

Номер: 527282

Выдан: 30.06.2018

Кем: ГУ МВД России по Самарской области

ИНН: 271705728908

ОГРНИП: 323631200094280

Расчетный счет: 40802810800004829820

Банк: АО «Тинькофф Банк»

БИК: 044525974

Корр. счет: 30101810145250000974

Адрес: Самарская обл., ставропольский р-н,

с.Подстепки, ул.40 лет Победы, д.3, кв.4

Телефон:89622228286

Приложение №1
 Интенсив «Прощайте,
 отеки и целлюлит.
 Лучшие
 лимфодренажные
 практики.»

Программа интенсива	Стоимость %
1 день: ▫ Начальная анкета ▫ Правила эффективных тренировок ▫ Зарядка "Дыхание" ▫ Вебинар «Анатомия и физиология лимфатической системы»	25% от общей стоимости интенсива
2 день: ▫ Лимфодренажная тренировка с акцентом на ноги	25% от общей стоимости интенсива
3 день: ▫ Очищающий детокс смузи ▫ Суставная разминка на всё тело ▫ Массаж стоп	10% от общей стоимости интенсива
4 день: ▫ Диафрагмальное дыхание ▫ Лимфодренажная тренировка с акцентом на живот и бока. Массаж живота.	10% от общей стоимости интенсива
5 день: ▫ Питательный детокс смузи ▫ Лимфатический массаж груди	10% от общей стоимости интенсива
6 день: ▫ Лимфодренажная тренировка с акцентом на лицо, зону декольте и руки с техниками мягкого массажа	10% от общей стоимости интенсива
7 день: ▫ Бодрящий детокс смузи ▫ Зарядка для позвоночника ▫ Тренировка для вытяжения позвоночника, баланса головы и таза	5% от общей стоимости интенсива
8 день: ▫ Итоговая анкета ▫ Итоговые рекомендации	5% от общей стоимости интенсива

В программе интенсива также предусмотрены:

- Стоп-видео (доступ к следующему дню интенсива предоставляется после записи ответа в графе «домашнее задание» на платформе проведения интенсива)
- Бонусный Вебинар "Детоксикация и построение рациона" от приглашенного гостя нутрициолога Юлии Ирис

Приложение №2
Интенсив «Упругая
богиня»

Программа интенсива	Стоимость %
1 день: ▫ Вебинар «Анатомические особенности строения тазового дна» ▫ тренировка МФР	25% от общей стоимости интенсива
2 день: ▫ Вебинар «Восстановление функций и здоровой работы интимных мышц». ▫ Массаж тазового дна ▫ Тренировка для подвижности тазобедренных суставов и тазовых костей	25% от общей стоимости интенсива
3 день: ▫ Тренировка «Диафрагма, дыхание и тазовое дно» ▫ Тренировка с мячиками	15% от общей стоимости интенсива
4 день: ▫ Тренировка для мышц тазового дна	10% от общей стоимости интенсива
5 день: ▫ Тренировка мышц тазового дна	10% от общей стоимости интенсива
6 день: ▫ Комплексная тренировка	10% от общей стоимости интенсива
7 день: ▫ Финальная тренировка - «Полный алгоритм для тазового дна при болях и дискомфорте» ▫ Изолированные упражнения на мышцы тазового дна	5% от общей стоимости интенсива

В программе интенсива также предусмотрены:

- Стоп-видео (доступ к следующему дню интенсива предоставляется после записи ответа в графе «домашнее задание» на платформе проведения интенсива)
- Бонусный вебинар «Разреши себе удовольствие» с приглашенным психологом Венерой Байгуловой
- Бонусный танцевальный урок по стрип-пластике с Катериной Ахметзяновой
- Бонусная комплексная тренировка на все тело
- Бонусная тренировка для живота
- Дополнительные бонусы (по усмотрению Исполнителя)

Приложение №3
Интенсив «Плоский
живот и тонкая талия»

Программа интенсива	Стоимость %
1 день: ▫Навигация по интенсиву ▫Вебинар "Основы анатомии и физиологии брюшной полости" ▫Тесты ▫Разминка	25% от общей стоимости интенсива
2 день: ▫ Тест на диастаз ▫ Тренировка "Коррекция диастаза"	25% от общей стоимости интенсива
3 день: ▫Вебинар с Анастасией Новиковой ▫Тренировка с акцентом на мышцы тазового дна	15% от общей стоимости интенсива
4 день: ▫ Тренировка в прямом эфире ▫Тренировка для активации диафрагмы и дыхания	10% от общей стоимости интенсива
5 день: ▫ Лимфатический массаж живота	10% от общей стоимости интенсива
6 день: ▫Идеальная тренировка для живота	10% от общей стоимости интенсива
7 день: ▫Тренировка с фитболом	5% от общей стоимости интенсива

В программе интенсива также предусмотрены:

- Стоп-видео (доступ к следующему дню интенсива предоставляется после записи ответа в графе «домашнее задание» на платформе проведения интенсива)
- Бонусный вебинар с приглашенным нутрициологом
- Бонусная кардиотренировка

Приложение №4
Интенсив «Упругие ягодичы»

Программа интенсива	Стоимость %
1 день: ▫Вебинар "Анатомия ягодич"▫Тренировка МФР	25% от общей стоимости интенсива
2 день: ▫ Вебинар «Наклоны таза» ▫ Тренировка "Коррекционная работа для переднего наклона таза» ▫Тренировка "Коррекционная работа для заднего наклона таза» ▫Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и полутаза	25% от общей стоимости интенсива
3 день: ▫Коллекция силовых упражнений	15% от общей стоимости интенсива
4 день: ▫ Тренировка «Полный алгоритм»	10% от общей стоимости интенсива
5 день: ▫ Тренировка для гибкости	10% от общей стоимости интенсива
6 день: ▫Полный алгоритм тренировки для ягодич	10% от общей стоимости интенсива
7 день: ▫Бонусный вебинар «Нутрициологическая поддержка и как она связана с ягодичами» ▫Бонусная тренировка на все тело	5% от общей стоимости интенсива

В программе интенсива также предусмотрены:

- Стоп-видео (доступ к следующему дню интенсива предоставляется после записи ответа в графе «домашнее задание» на платформе проведения интенсива)
- Бонусные материалы согласно программе

1. Сет “ для подготовки к зачатию”.

Сет включает 4 тренировки:

- ♦ «Тренировка для стоп» (10 минут)
- ♦ «Тренировка для позвоночника» (11 минут)
- ♦ «Тренировка для подвижности и расслабления таза» (10 минут)
- ♦ «Тренировка для таза и ягодниц» (19 минут)

Доступ к ним - 100 дней .

2.Сет “для подготовки к родам”.

включает 3 тренировки:

- ♦ «Тренировка дыхания»
- ♦ «Тренировка мышц тазового дна»
- ♦ «Тренировка для спины»

Доступ к ним - 100 дней .

3. Сет “для спины”

- ♦ «Тренировка снятие напряжения с шеи и плеч »
- ♦ «Тренировка для позвоночника и мышц спины »
- ♦ «Тренировка для расслабления поясницы »

Доступ 100 дней