## Фитнес-клуб

**Общее описание**

Бизнес – идея предусматривает организацию деятельности фитнес – клуба (фитнес-студия).

В целом отношение людей к этому бизнесу и к спорту в общем очень сильно изменилось за последние 10 лет. Если раньше было модно просиживать в кафе или в ресторане с бокалом вина и сигаретой в руках, то сегодня престижно посещать фитнес - клубы и уделять много внимания своему физическому состоянию и внешнему виду. Поэтому услуги фитнес - заведений пользуются хорошим и стабильным спросом.

Выберите нишу, в которой вы будете работать. Вы можете открыть фитнес-клуб, рассчитанный на семьи с детьми, зал, ориентированный на мужчин или, наоборот, предлагающий широкий спектр услуг для женщин.

Фитнес - программы по своему содержанию делятся на:

- главные или основные (силовые нагрузки и фитнес);

- занятия низкой интенсивности (пилатес, йога, гимнастика по улучшению дыхания);

- занятия с танцевальной направленностью (стрип-пластика, восточные танцы, бальные танцы, танцы разных народов и другие)

- занятия для детей (детская аэробика, хип-хоп, брейк данс, тектоник и т.д.)

- направления для беременных.

Данная бизнес – идея предусматривает занятия низкой интенсивности (пилатес, йога, гимнастика по улучшению дыхания).

***Характеристика*** ***услуги.***

*Йога.* Последователи называют йогу путешествием в свой внутренний мир. Здесь духовная составляющая преобладает над физической. Она учит расслабляться и медитировать. Во время занятия занимающиеся учатся дышать и оставаться спокойными, отбрасывать неуверенность в себе и преодолевать препятствия. Нагрузка рассматривается как часть медитации. Это отличный способ снять стресс, научиться контролировать себя.

*Пилатес.* Эта практика, наоборот, в большей степени сконцентрирована на теле. Однако, это не значит, что сознанию не уделяется внимание. Все движения медленные, внимание фокусируется на выполнении упражнения.

Низкая интенсивность упражнений увеличивают частоту сердечных сокращений, но не до такой степени, что занимающийся должен дышать тяжело. По шкале интенсивности от 1 до 10, низкая интенсивность упражнений могла бы занять место с 4 до 6. Сердечный ритм в этом виде деятельности будет находиться в пределах 40-60% от максимального сердечного ритма. Низкая интенсивность тренировок помогает улучшить диапазон движения в суставах, снизить уровень стресса, увеличить общий суточный расход калорий.

**Технология**

*Йога.* Большинство поз статичны, т.е. занимающийся прибывает в них некоторое время. Длительность измеряется не в секундах, а в количестве вдохов и выдохов.

*Пилатес.* В этом направлении есть 2 вида упражнений. Первый: все упражнения выполняются на полу с использованием ленты или диска. Они направлены на развитие силы, гибкости и выносливости. Второй вид использует тренажеры, которые называются кадиллак и реформатор, чьи системы позволяют добавить отягощение для развития силы.

Выбор помещения. Оптимальный вариант – это аренда помещения, использовавшегося ранее как спортивный зал, или спорткомплекс. Можно снять помещение на первом этаже офисного здания или жилого дома. Минимальная площадь для размещения студии фитнеса – 150 м2.

**Персонал**

В случае наличия квалификации проводить занятия может сам предприниматель.

**Экономика**

***Первоначальные инвестиции***

Следует приобрести коврики (15 ед. \* 3 000 тенге = 45 000 тенге), снаряжение для пилатеса и гимнастики (15 ед. \* 5 000 тенге = 75 000 тенге), всего – 120 000 тенге.

***Доходы***

При наличии 3-х групп (йога, пилатес, гимнастика), 10 человек в группе и цене абонемента 5 000 тенге доход составит 3 \* 10 чел. \* 5 000 тенге = 150 000 тенге в месяц.

***Расходы***

Аренда помещения (почасовая) 150 м2 обойдется в 50 000 тенге. Ежемесячная прибыль составит 100 000 тенге, инвестиции окупятся на 2-й месяц деятельности.