

**Xplore Fitness**  
Na Příkopě



# FITNESS HEALTH ACADEMY MSM + АНГЛИЙСКИЙ В ПРАГЕ

**ЗАРЯДИСЬ ЛЕГКОСТЬЮ НА ЦЕЛЫЙ ГОД ВПЕРЕД!**



**Мы** любим спорт и хотим зарядить вас своей любовью! Для каждого человека важно заботиться о себе — прислушиваться к своим желаниям, обращать внимание на качество продуктов, быть в форме, успевать отдыхать и тренироваться.

Наша спортивная программа направлена на улучшение физического здоровья и укрепление силы духа!

Всего за один месяц мы научим вас правильно и без ущерба для своего здоровья следить за своей фигурой. Вы узнаете какие типы физических упражнений и программы питания подходят именно вам. Кроме этого, вы одновременно подтянете английский язык и просто классно проведете время!

Мы сотрудничаем с элитной международной сетью фитнес-клубов Xplore Fitness которая славится своим высококвалифицированным тренерским составом, комфортными и современными условиями для занятий спортом, а также отличным оснащением всех фитнес-клубов оборудованием нового поколения!



Программа строится таким образом, что, прежде чем переходить к практическим занятиям, вы сначала познакомитесь с теорией. В теоретической части обучения мы расскажем о мышечной анатомии, это поможет вам освоить технику выполнения упражнений и заниматься правильно и эффективно!

Далее вместе с вами мы разработаем систему тренировочных программ, изучим основы правильного здорового питания, проведем занятия по стретчингу (технике релаксации) и, конечно же, приступим к фитнесу!

Обучение будет проходить в Xplore Fitness где в распоряжении учащихся находятся целых 3 000 кв.м., специализированных для эффективных занятий спортом!

Все участники программы от 18 лет также получают возможность воспользоваться безлимитными услугами фитнес-центра в теч. месяца: тренажерные и спортивные залы, зал боевых искусств, пиннинг и многое другое. Дополнительный бонус: сдача экзамена и получение диплома о прохождении специального курса от Xplore Fitness с возможностью работать фитнес-инструктором!

Мы любим своих студентов и всем участникам программы дарим подарки - фирменную спортивную форму (шорты, футболку и сумку) от компании Nike или Joma.

Спорт, английский язык и, конечно же, отдых! Лето - самое время для путешествий по новым городам, прогулок по уютным европейским улочкам с новыми друзьями, лето - это время воспоминаний!

Кроме интенсивных занятий фитнесом и английским языком мы решили подготовить для вас летнюю увлекательную программу путешествий и развлечений, во время которой мы покажем вам Прагу, съездим в Кар-ловы Вары, Чески-Крумлов, Дрезден, Вену, Мюнхен, Берлин, посетим вместе зоопарк, поиграем в волейбол на пляже, покатаемся на теплоходе... И все это за один месяц!



**В** стоимость нашей программы входит:  
обучение по программе фитнес + английский;  
проживание в Праге;  
двухразовое питание (завтраки и ужины);  
культурная программа;  
чешская SIM-карта с номером для мобильного телефона;  
проездной билет на один месяц (на все виды городского транспорта);  
трансфер до аэропорта — в любое время суток и любом месте прибытия (аэропорт, автобусный или железнодорожный вокзал в Праге);  
спортивная форма: шорты, футболка, сумка.

Наша программа — это классный подарок себе или близкому человеку для личного развития и незабываемых впечатлений на всю жизнь!

**MSM**  
**FITNESS**

Na Poříčí 25, 4 этаж  
Прага 1, Чехия 110 00  
[www.msmsport.eu](http://www.msmsport.eu)  
[www.eurostudy.cz](http://www.eurostudy.cz)  
[www.msmstudy.com](http://www.msmstudy.com)

**MSM**  
Международный Союз Молодежи  
The International Union of Youth

**MSM**  
**SPORT**

**FOOTBALL ACADEMY**  
**PRAGUE**  
**MSM**

**MSM**  
**TENNIS ACADEMY**