

SMARTASS

WELCOME TO SMARTASS CORPORATE

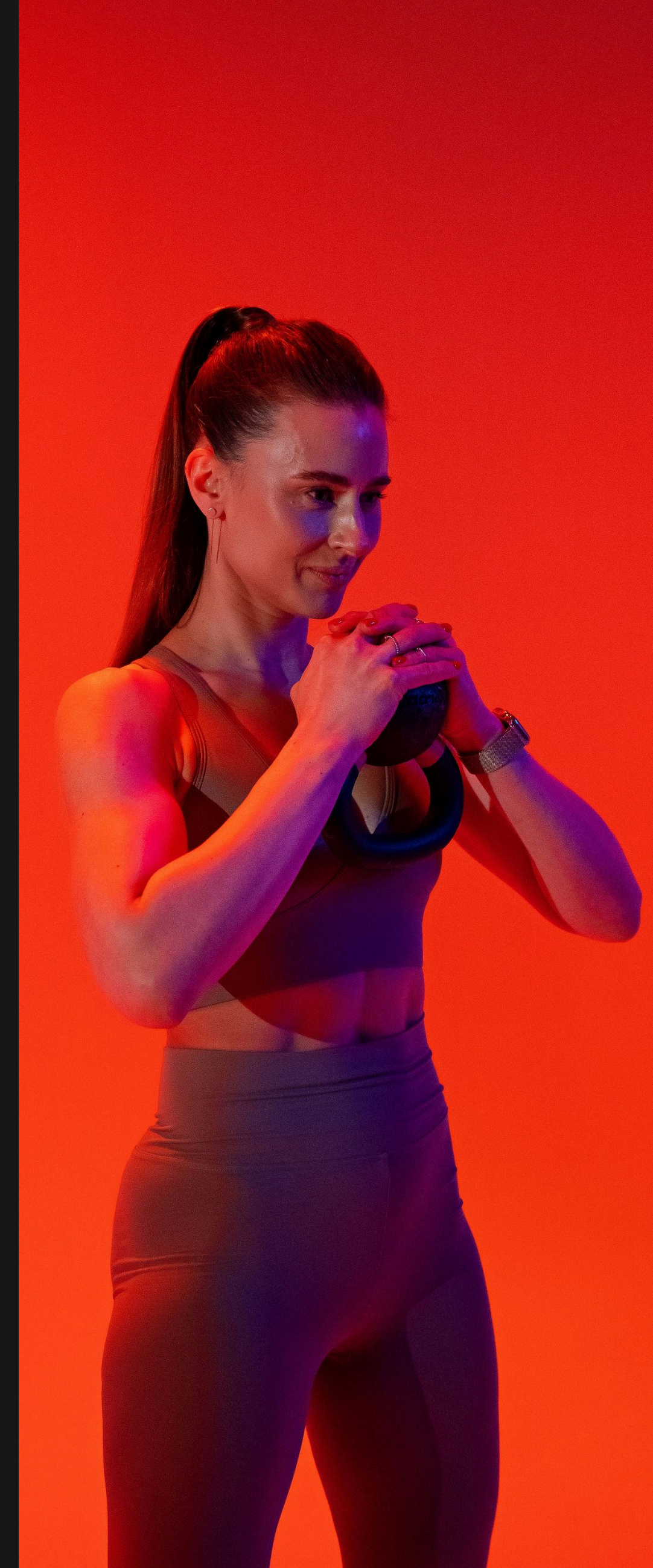
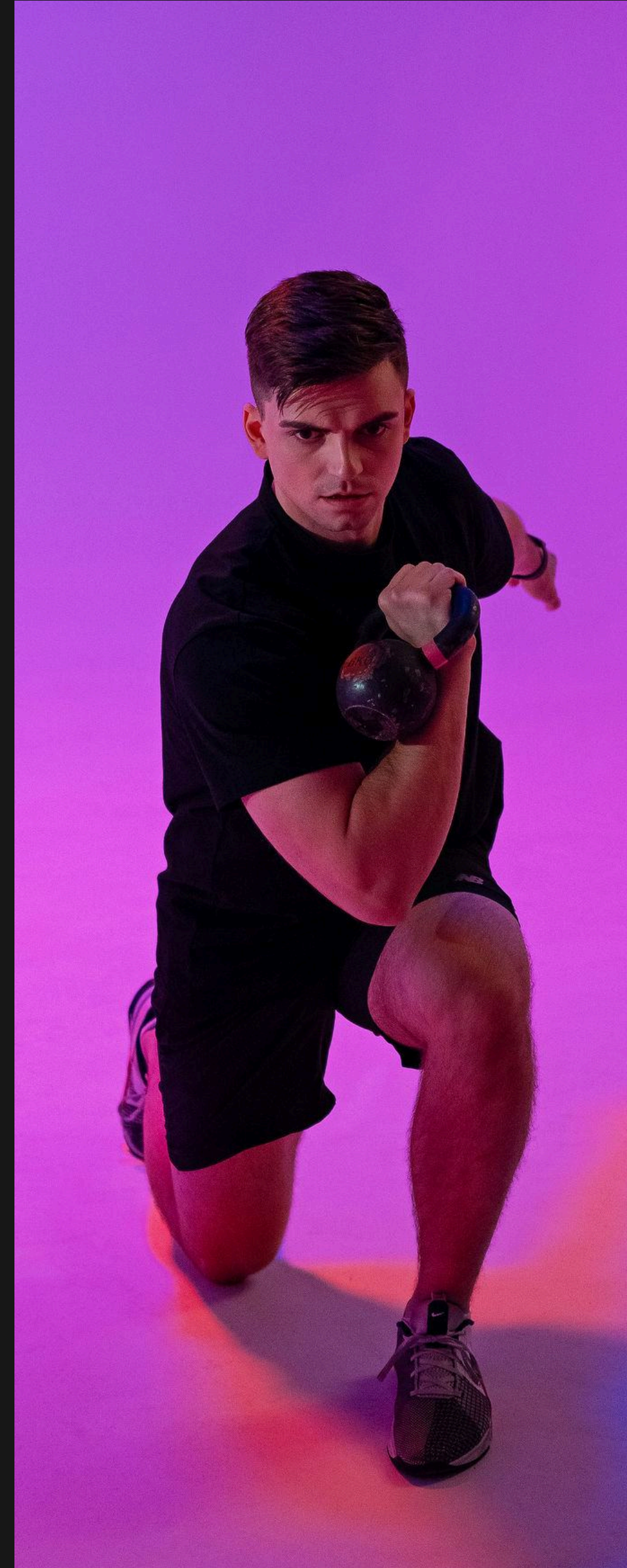
Work or sport? Both!



ХТО МИ?

Smartass – міжнародна мережа фітнес-просторів з авторськими груповими тренуваннями в атмосфері нічного клубу.

Світлові сценарії з науковим підходом та спеціально підібрані музичні треки допомагають поринути в себе і отримувати задоволення від спорту та оточуючих.



SMARTASS В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

→ УКРАЇНА

КИЇВ

- Жилянська, 41А
- Оболонський пр-т, 19
- Верхогляда, 4Б (girls only)
- Короленківська, 4
- Бажана, 10А

ЛЬВІВ

- Шевченка, 120
- Панаса Мирного, 24

ХАРКІВ

- Університетська, 16

→ ЄВРОПА

СОФІЯ

- бул. Бългaрия, 109

ВАРШАВА

- вул. Гжибовська, 43А

НАСТАВ ЧАС ЗРОБИТИ ВАШУ КОМАНДУ ЩЕ СИЛЬНІШОЮ!

АДЖЕ РЕГУЛЯРНІ ТРЕНУВАННЯ

- сприяють професійному розвитку та вмінню досягати цілей
- вчать вимагати від себе більшого та вірити у власні сили
- мотивують працювати злагоджено та підсилювати команду



КЛІЄНТИ КЛУБУ КАЖУТЬ, ЩО SMARTASS 10 З 10

Forwarded from:  Smartass

[Review](#)

Client: Iryna Hodovikova

Rating: ★★★★★

Trainer: Олексій Алфьоров

Training: Cycle

Training date: 01.08.24, 16:00

Review: + 100 зірочок тренеру

★★★★★★★★★★😊

12:15

Forwarded from:  Smartass

[Review](#)

Client: Олександра Демчук

Rating: ★★★★★

Trainer: Олександр Максимчук

Training: Cycle

Training date: 07.08.24, 07:00

Review: Ту зе мун і дякую, що повертаємось звідти назад)) 🔥

12:15

Forwarded from:  Smartass

[Review](#)

Client: Anastasiia Oliinyk

Rating: ★★★★★

Trainer: Артем Хілініч

Training: Climb

Training date: 08.08.24, 07:45

Review: це точно був клаймб, а не топова вечірка? 😊💪💪

12:15



Forwarded from:  Smartass

[Review](#)

Client: Світлана Яшна

Rating: ★★★★★

Trainer: Віталій Бадун

Training: Games

Training date: 01.08.24, 19:30

Review: Як завжди 100/10 😊

12:15

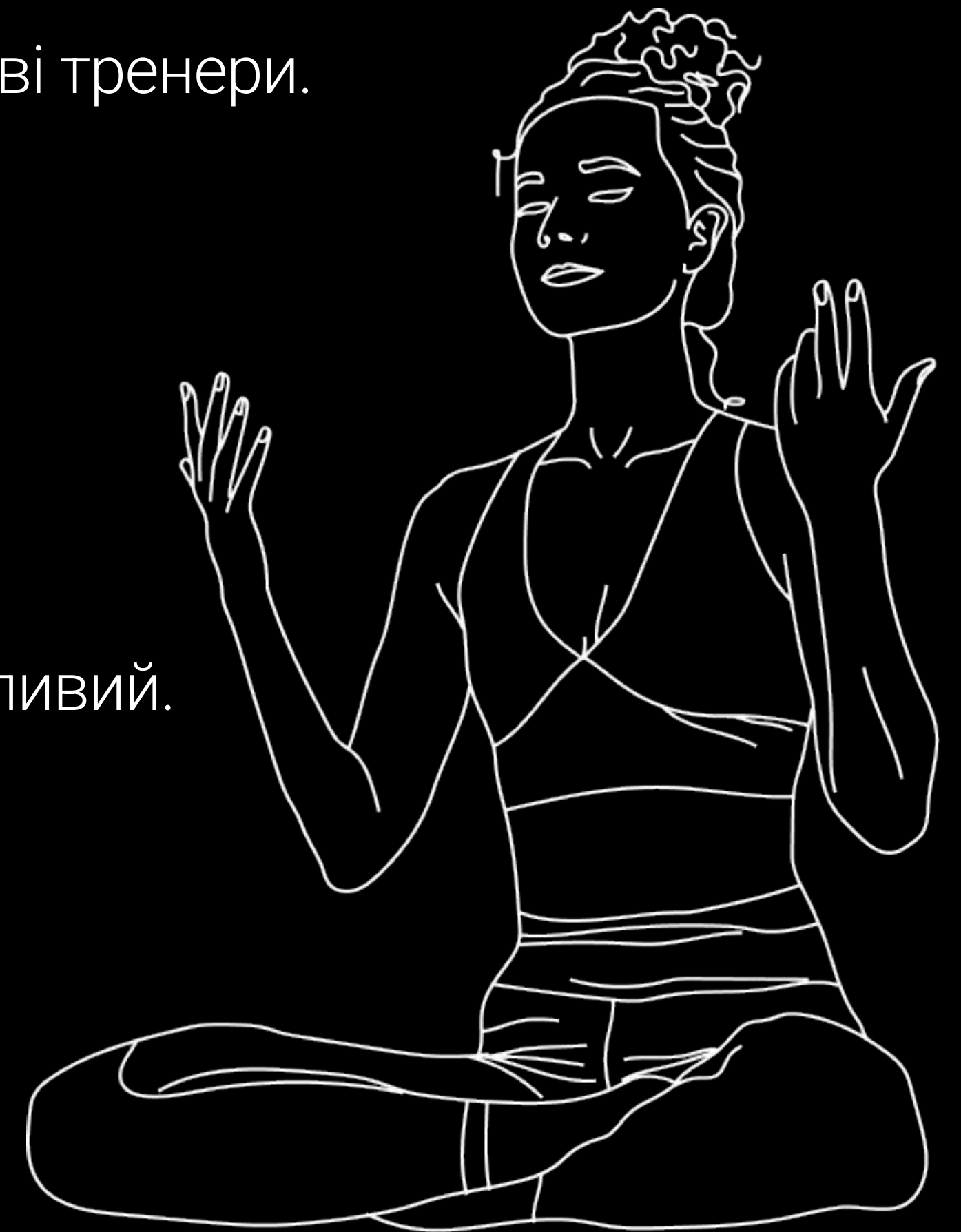


SMARTASS CORPORATE – це новий рівень командної взаємодії через фітнес. Тренуйтеся разом із колегами та створюйте сильну корпоративну культуру!

ЩО МИ ПРОПОНУЄМО:

- ⚡ Special corporate training (закриті тренування) – лише ваша команда та топові тренери.
- ⚡ Гнучкі пакети та умови – для малих груп і великих компаній.
- ⚡ Корпоративні івенти, outdoor-івенти – об'єднуємо команду через рух.
- ⚡ Спортивні марафони – тренуйте витривалість разом.
- ⚡ Індивідуальні рішення – адаптуємо формат під ваш бізнес.
- ⚡ 5 локацій у Києві - обирайте будь-яку, клуби працюють з 7:00 до 22:00, а тренування розпочинаються кожні 15 хвилин.
- ⚡ Ексклюзивні знижки на beauty-послуги та масажі – бо відпочинок теж важливий.
- ⚡ Ексклюзивні знижки на Smartass Cafe з індивідуальною картою компанії.

Робота і спорт – це не вибір, а ідеальне поєднання!
Долучайтеся до Smartass та прокачайте командний дух.



ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ SMARTASS?

ОСОБЛИВА АТМОСФЕРА :

- Понад 9800 постійних клієнтів – це люди, які прагнуть проживати щасливе, здорове та успішне життя.
- Щодня у розкладі близько 50 класів, тож знайти слот для тренування буде легко.
- Це місце, де можна відволіктися від турбот, отримати потужний заряд енергії та підтримати себе як фізично, так і ментально.
- В деяких просторах можна не лише потренуватися і придбати все для спорту та догляду, а також збалансовано поїсти і навіть відновитися на масажі.

І чому ви ще не з нами? 😎



✱ **БАЛАНС МІЖ ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЮ ТА ІНТЕНСИВНІСТЮ**

Тренування в Smartass — це поєднання динаміки, сили та витривалості в оптимальному форматі. Рівно стільки, скільки потрібно, щоб відчути ефект без перевантажень.

✱ **20 ВИДІВ ГРУПОВИХ ТРЕНУВАНЬ**

Формат під будь який настрій і рівень підготовки — для легкості, витривалості чи драйву.

✱ **45 ХВИЛИН**

Ідеальний баланс часу та інтенсивності: тонус усіх м'язів, максимум калорій та заряд бадьорості.

АЩЕ!

Атмосферні зали в напівтемряві, продумані сценарії світла, вибухові плейлисти та найкращі тренери країни.



ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ КОЖНОГО

Більше про формати можна дізнатися в застосунку або на сайті



GAMES

Інтенсивне функціональне тренування із залученням різноманітного спортивного інвентарю та роботою з власною вагою.



BARRE

Barre – це комбінація балету, фітнесу та пілатесу. Ти пропрацюєш все тіло без стрибків і бігу. Але завдяки спеціальним вправам, будуть задіяні всі м'язи, включно з дрібними, які знаходяться під корсетом великих. Саме їх складніше за все активувати та саме завдяки ним формуються витончені руки, як у балерин, та підтягнуті стрункі стегна.



CYCLE

Кардіотренування у найінстаграмнішому залі Smartass. Київський зал Cycle, наприклад, отримав у 2019 році нагороду за найкращий світловий дизайн на IES Illumination Awards.

ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ КОЖНОГО

Більше про формати можна дізнатися в застосунку або на сайті



DANCE MIX

Пам'ятаєш те відчуття коли ти в клубі, звучить улюблена композиція, тіло вимагає руху, але ти відчуваєш себе скуто і здається, що твої джаггерівські рухи недостатньо гарні? Забудь про це! У Smartass ми танцюємо у напівтемних залах під актуальні хіти у супроводі тренера.

А ще на цьому тренуванні ти отримаєш справжній заряд енергії та крутих емоцій! Ніяких складних рухів і комбінацій.



FULL BODY

Тренування в тренажерному залі на все тіло: від ніг до плечей. Ідеально для тих, хто хоче встигнути максимум за 60 хвилин та залучити усі основні групи м'язів!

Тренування передбачає використання тренажерів та вільної ваги. Наприкінці ми виконаємо блок вправ на прес та заминку. Ти будеш займатися в позитивній компанії та під керівництвом нашого досвідченого тренера. Тобто, це майже персональне тренування, але цікавіше.



BOXING

Активний функціональний клас, який підійде усім рівням підготовки. Частина тренування ти будеш працювати з боксерським мішком. Тренер покаже прості комбінації – це буде твоїм кардіо. Далі буде блок на силу та рельєф на підлозі. Ці блоки будуть чергуватися між собою. Завдяки такій структурі м'язи швидше активуються, але повільніше втомлюються. Ти пропрацюєш руки, плечі, прес, спину та ноги.

ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ КОЖНОГО

Більше про формати можна дізнатися в застосунку або на сайті



REFORMASS

Reformass — авторське функціональне тренування кругового формату, в якому ми об'єднали вправи з легендарним тренажером Reformer, роботу з вагою і вправи на килимку.

У тренування, зокрема, входять вправи на реформері, завдяки яким ти будеш вчитися вдумливо контролювати і відчувати своє тіло. Особлива увага там зокрема приділяється контролю правильного вирівнювання тіла і усвідомленості руху.



AERO & BASE

Година вправ у гамаках для покращення гнучкості, координації та постави.

Це тренування з елементами розтяжки та використанням гамака як опори. Ти будеш вчитися виконувати вправи в повітрі, що дуже розвантажує мозок, тіло і допомагає зняти напругу та стрес. Також покращить поставу та допоможе позбутися болю в спині.



SOUND HEALING

Sound healing або терапія звуком – це практика глибокого розслаблення та гармонізації внутрішнього стану. Звучання інструментів допомагає тілу та психіці налаштуватися на нашу природну частоту, позбутися спазмів в м'язах та відновити дихання.

Ця практика насамперед усуває негативний вплив стресу та дає тілу необхідне розслаблення, заземлення та баланс!

Special corporate training – ми організуємо закриті тренування тільки для вашої команди в обраному з 5 клубів Києва, зробимо справжнє фітнес-змагання, запропонуємо різні види класів та за бажанням навіть організуємо бенкет після.

**ВСЕ, ЩОБ КОЛЕГИ БУЛИ ЗАДОВОЛЕНІ
ТА ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У СПРАВЖНЬОМУ
ФІТНЕС-НЕТВОРКІНГУ!**



Outdoor-івенти для команди – це не просто спорт, а крутий спосіб перезавантажитися, зміцнити командний дух і насолодитися рухом на свіжому повітрі.

**ДРАЙВОВІ ТРЕНУВАННЯ, СВІЖЕ
ПОВІТРЯ, КРУТІ ЛОКАЦІЇ ТА
КОМАНДНИЙ ЗАРЯД ЕНЕРГІЇ!**



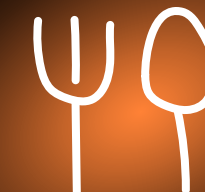
ПЕРЕВАГИ SMARTASS



Легке бронювання заняття через застосунок або сайт.



Рушники, безкоштовна питна вода та багато інших приємних дрібниць.



Перед тренуванням є можливість придбати протеїновий коктейль, смузі та інші доступні позиції через застосунок, а вже після тренування замовлення чекатиме в зоні бару.



В роздягальні та душових є все необхідне для догляду.



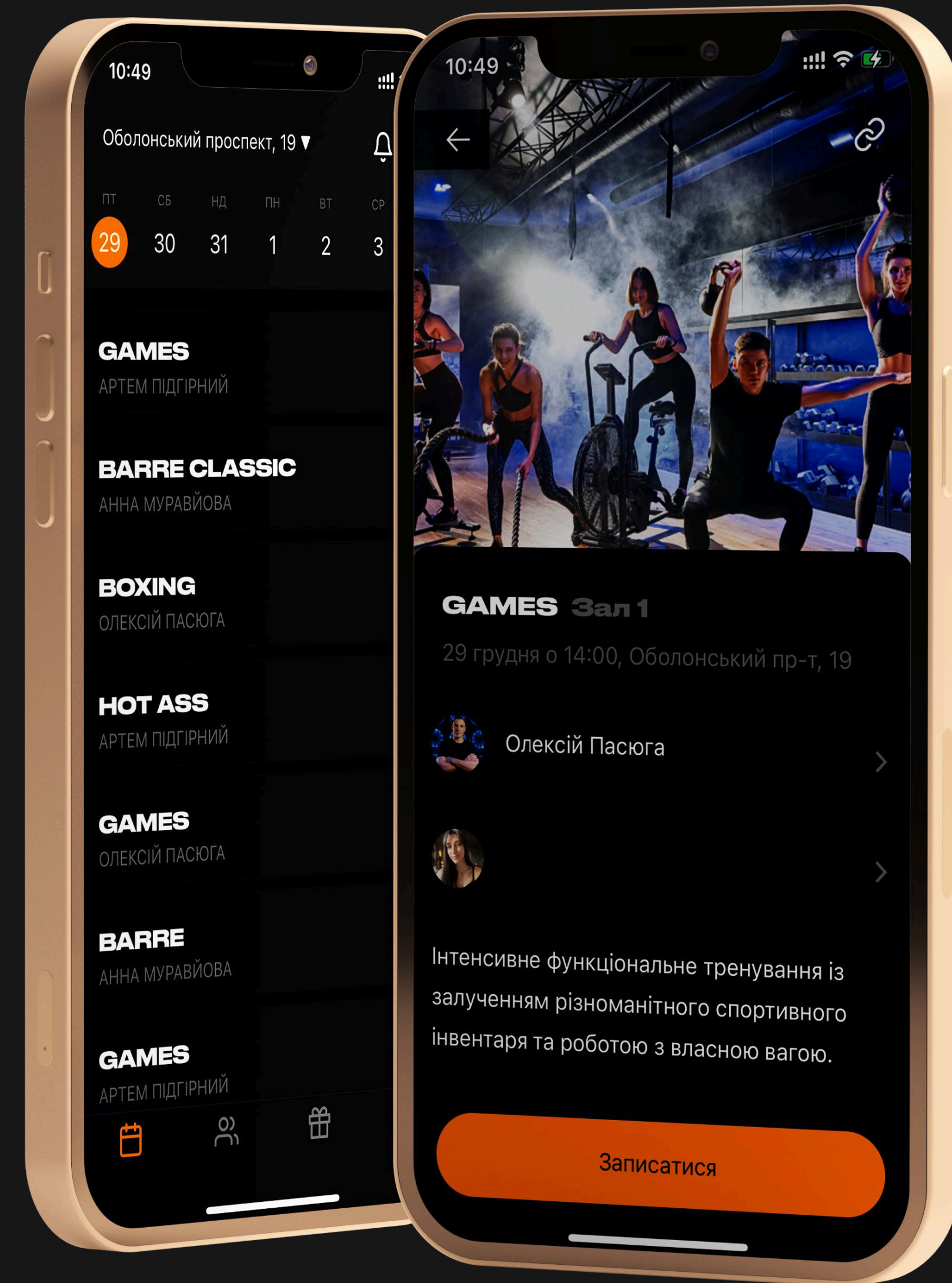
Ми знаємо, як важливо подібатись собі в дзеркалі, тому подбали про світло та деталі дизайну навіть у роздягальні.



Атмосфера, в якій завжди приємно і комфортно перебувати.

ЗРУЧНИЙ ЗАСТОСУНОК І САЙТ

Розклад занять, інформація про тренерів, запис на тренування та можливість синхронізуватися з колегами та друзями — все в персональному акаунті.



НАША КОМАНДА ПОСТІЙНО ВДОСКОНАЛЮЄ ЗАСТОСУНОК

Профіль у стилі соцмережі:

- Підписка на друзів / синхронізація з контактами;
 - Хто з контактів відвідує клуб;
 - Запрошення друзів + подарунки для них;
 - Стрічка реєстрацій друзів + пуш-сповіщення про їхній запис.
-
- Придбання пакетів, запис на тренування, оцінка занять, чайові та коментарі для тренера.
 - Розклад, waitlist та SMS-сповіщення про вільні місця.
 - Список гостей на тренуваннях + їхні профілі в Instagram.
-
- Відстеження своїх записів + фільтр за тренуваннями / тренерами.
 - Відкритий чи закритий профіль.
 - Синхронізація з календарем.
 - Розділ новин клубу.
 - Рейтинг гостей і тренерів місяця.
 - Передзамовлення їжі та напоїв перед тренуванням.



SMARTASS

ІНВЕСТИЦІЯ В ЕНЕРГІЮ ТА КОМАНДНИЙ ДУХ ВАШОЇ КОМПАНІЇ

[Apple App Store](#)

[Google Play Store](#)

<https://smartass.club/>

https://www.instagram.com/smartass_sport/



BE A SMARTASS

WE SAY



Для обговорення та бронювання звертайтеся до нашої менеджерки

Вікторія Швець

+38 050 680 53 54

v.s.smartass@gmail.com

[LinkedIn](#)

SMARTASS