

Проект
«СЕМЕЙНАЯ ФИТНЕС-СТУДИЯ «ПАМА+»

Организация

**ИП Труфанова Елена
Александровна**

Регион

**Архангельская область
Пинежский район
Село Карпогоры**





Труфанова Елена Александровна

Высшее педагогическое образование, педагог дополнительного образования районного центра дополнительного образования (8 лет), руководитель организации (2 года), руководитель отдела государственной организации (4 года), фитнес-инструктор по йоге и танцевальной аэробике (с 2015 года)

19 ноября 2015 года Выдача сертификата инструктора от НОУ «Педагогического колледжа фитнеса» г. Санкт-Петербург очная форма обучения с.Карпогоры;

23 ноября 2015 года Начало проведения групповых и индивидуальных фитнес-занятий (йога, зумба) для взрослых с на базе дома культуры (посещают от 30 чел);

Октябрь 2016 года Основание студии «Sitara» и аренда помещения (посещают от 60 чел);

18 июля 2017 года Оформление статуса ИП по физкультурно-оздоровительной деятельности с участием субсидии по samozanyatosti от Центра занятости населения Пинежского района;

22 ноября 2017 года Приобретение здания и помещения в собственность для размещения фитнес-студии, ремонтные работы в новом здании;

9 января 2018 года Продолжение тренировочных программ в новом здании (контингент более 100 чел);

20 марта 2018 года Приглашение специалиста по новым программам: детские, групповые и индивидуальные силовые программы, пилатес, растяжка, ЛФК, аэробика;

Май-июнь 2018 года Из числа постоянных клиентов зала определилось двое желающих вести тренировки по силовым программам и мягкому фитнесу. Образование и опыт позволяли совмещать основную работу с ведением тренировок в фитнес-студии.

Август 2018 года Победитель Всероссийского конкурса проектов «Социальный предприниматель 2018 года»

Ноябрь 2018 года Продолжаем расширять штат сотрудников студии – новый инструктор детских программ для детей 3-11 лет (контингент более 150 человек);

4-8 ноября 2018 года Участие в MIOFF Российской неделе фитнеса г. Москва, получение сертификата по фасциальной йоге, посещение воркшопов от экспертов и презентёров с мировым именем, кроме того выставки EXPO с новинками оборудования и услуг фитнеса в 2018 году;

Февраль-март 2019 года освоение средств фонда, обновление оборудования студии и оснащение мужского зала, установка душевой и раздевалок.

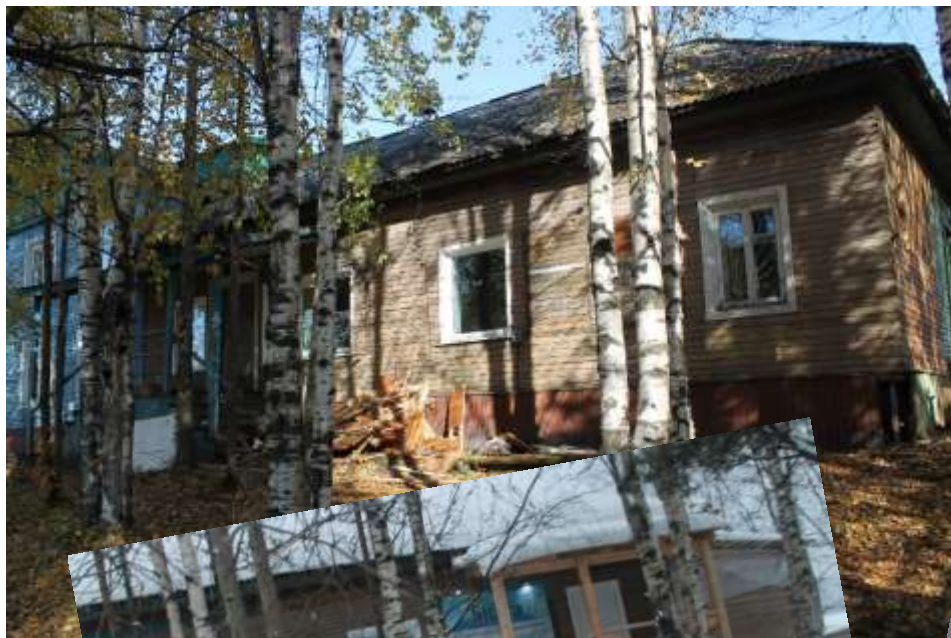
2016 год

Основание студии «Sitara», аренда помещения, веду йогу и зумбу



2017 год

Приобретение здания и помещения в собственность для размещения фитнес-студии,
ремонтные работы в помещении



2018 год

Продолжение тренировочных программ в новом здании (контингент более 100 чел)



ПРИОБРЕТЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ



Направления работы для детей:

- Здоровая спинка, растяжка и аэробика для 9-11 лет, 6-8 лет
- Игровые программы на координацию, развитие моторики для 3-5 лет

Для старшего возраста проводятся:

- Пилатес
- Здоровая спина
- Занятия с гимнастическими мячами
- Мягкий фитнес для начинающих и 50+

ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК



- Кардио-тренажер
- Силовая рама со скамьей для жима
- Гиперэкстензия
- Скамья для пресса
- Гиревой бар и штанги
- Будо-маты (специальное покрытие для зоны силового зала)
- Консоль для нового оборудования
- Душевая кабина и бойлер
- Шкафчики для раздевалок

Согласно проекту планируется привлечь к занятиям фитнесом около 1 тыс. человек за год.

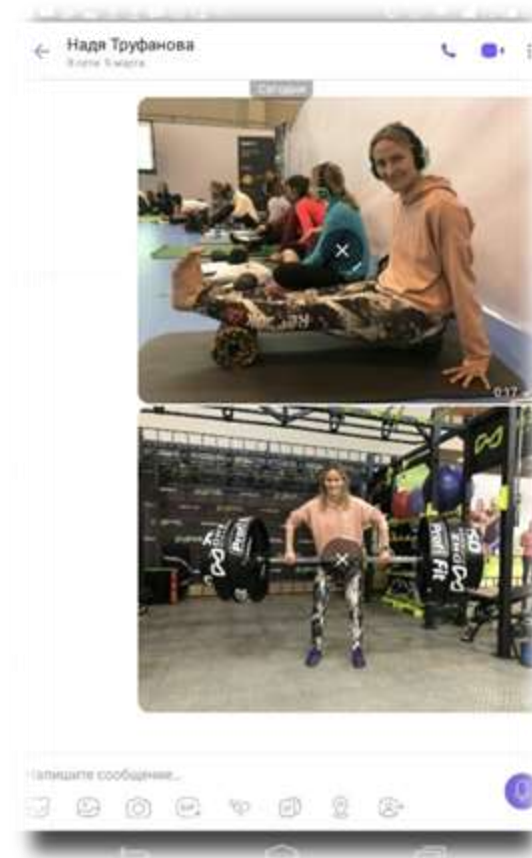
НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИИ

РАБОТА С КОНТЕНТОМ, ИНФОРМИРОВАНИЕ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

СОТРУДНИЧЕСТВО С ЛЮБИТЕЛЯМИ СПОРТА, ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛИЦ



ПОСТОЯННОЕ ПОПОЛНЕНИЕ ОПЫТА, ОБУЧЕНИЕ В СФЕРЕ ФИТНЕСА



Наши программы:

- ✓ Йога
- ✓ Аэробика
- ✓ Аэробика в стиле zumba
- ✓ Stretching (растяжка)
- ✓ Пилатес
- ✓ Силовая тренировка (мужчины/женщины)
- ✓ Здоровая спина (мужчины/женщины)
- ✓ Оздоровительный фитнес 50+
- ✓ Детский фитнес (от 3 до 18 лет)
- ✓ Тренажерный зал



📍 с. Карпогоры, ул. Победы, д. 16

📞 Предварительная запись:
8 (921) 070-35-79 (viber)

группы формируются
в течение всего года

📍 «FITNESS КАРПОГОРЫ»
vk.com/public111548072

При поддержке:

10 лет
1911-2021



Октябрь 2019
Чат с диетологом - Стройное тело

РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – ХОДЯЧАЯ РЕКЛАМА

Семейная Фитнес-студия
Мама

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ПО
УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ
ДИЕТОЛОГА В ЧАТЕ ГРУППЫ
- МИНУС 3-6 КГ ЛИШНЕГО
ВЕСА

ПРОГРАММА С 7/10-8/11

СТРОЙНОЕ ТЕЛО

запись в группу 89210703579
Карпогоры, ул. Победы, д.16
вторник-пятница 19.00-20.00



Елена Труфанова 2 янв 2020 в 1:39

Начали питаться по меню Анны случайно))) наделались оздоровить свой питание и понять, что не так с нашим рационом при активном образе жизни))) Вес у мужа давно стоял с 96 кг. Были попытки работать с диетологом, сдавали анализы, пробовали раздельное питание... Увидели результат после 2х месяцев с 96 пришли к 84 кг пока))) Очень вкусно, сытно, принципы и приемы питания разумны и главное ничего грандиозно меняющего жизнь!!! 😊 Влюбились в меню Анны и целую армию желающих видеть себя стройными и здоровыми(самое главное!!!) посылаем только к ней! Результат изменил наше мышление и привычки, мы стараемся всё соблюдать и к лету достигнуть отличной формы 🙌👍👏 (на первом фото муж с мамой, на втором с автором отзыва)

Посмотреть все изображения



1



Анна Тараканова 4 янв 2020 в 17:36

Елена Труфанова, Какой неожиданный и приятный отзыв 🙌👍





2020 год
11 января - ПРАЗДНИК НА 2 ГОДА СТУДИИ – «На здоровье!»



2 февраля 2020 года здание студии сгорело, из пожара вынесли только оборудование, восстановлению помещение не подлежит. Причины пожара установить точно не удалось. Был начат сбор средств для восстановления- сумма пошла на оплату свалки и вывоз мусора с территории после пожара и покупку конвекторов в арендованные помещения для занятий.



Август 2020
СТРОИТЕЛЬСТВО НОВОГО ЗДАНИЯ ДЛЯ «ПАМАПЛЮС»
Август 2020-январь 2021года





30 января – НАЧАЛО работы клуба активного отдыха «Памаплюс»





2021 год



Направления развития :

- Повышение квалификации инструкторов, создание постоянного штата сотрудников
- Участие в реестре социальных предпринимателей
- Создание патента на бренд – «ПАМАПЛЮС»
- Организация обучения на базе клуба по различным направлениям в сфере физкультуры и оздоровления
- Организация выездных туров для посетителей спортивной направленности



с. Карпогоры, ул. Победы д.14 +79210703579
Уфа / МамаАро
ул. Советская 113АВ072
МамаАро.рф

МамаАро
КЛУБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНИЕ

Планируйте свой отдых с пользой для здоровья!

Фитнес-программы
для любого уровня подготовки

- йога
- аэройога
- stretching (растяжка)
- пилатес
- силовая тренировка
- оздоровительный фитнес 50+
- тренажерный зал (мужская / женская группы самостоятельно / с инструктором)
- детский фитнес от 3 до 18 лет

- Сопровождение диетолога, подбор программы для коррекции веса
- Массажный кабинет, кедровая бочка