

СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

ПАМЯТКА УЧАСТНИКА

Что взять с собой:

Питьевая вода	QR-код из личного кабинета . Он появится за несколько часов до тренировки	Удостоверение личности (можно фото документа или аккаунт на Госуслугах)
---------------	---	---

- **Растяжка** — коврик.
- **Йога** — коврик.
- **Фитрок** — коврик и сменная обувь.
- **Функциональная тренировка** — коврик и сменная обувь.
- **Зумба тонинг** — сменная обувь.
- **Танцевальная тренировка** — сменная обувь.
- **Инсайд флоу** — коврик.
- **Джампинг** — сменная обувь.
- **Фитнес-бокс** — кроссовки, стандартные боксерские бинты. Перчатки выдадут.
- **Барре, Барре 2.0** — носки с резиновой подошвой.
- **Тренировки в нагретом зале** — носки. Вы можете взять для себя полотенце, так как в зале будет жарко.
- **Пилатес, растяжка** — носки.
- **Функционал с петлями** — сменная обувь.
- **ВИИТ** — сменная обувь, коврик.
- **Бути** — кроссовки.

Где встречаемся:

ТЕХНОПАРК «СКОЛКОВО»

Адрес: Большой бульвар, 42, строение 1

Встречаемся с вами на 3 этаже около зала «Казан». На первом этаже рядом с лифтом находится ресторан Ахют, также рядом Почта России. На выходе из лифта поверните налево. Там вас встретит капитан, одетый в красную брендированную форму. Если найти место встречи не получится, то вы можете уточнить у охраны, где находится зал «Казан».


На территории Технопарка «Сколково» расположена гостевая парковка. Подробнее можно узнать [по этой ссылке](#).

 Раздевалок на данной площадке нет.

СЕВЕРНЫЙ РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ

Адрес: Ленинградское шоссе, 51


Вам нужно зайти в здание, на входе вас встретит капитан в красной брендированной одежде.

 Раздевалок на данной площадке нет.

ЮЖНЫЙ РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ

Адрес: Проспект Андропова, 11к2

Вам нужно зайти в здание, после металлодетектора на входе вы увидите лифт. Поднимайтесь на нем на второй этаж. Там вы увидите капитана в красной брендированной одежде.

 Раздевалок на данной площадке нет.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЫНОК

Адрес: Рождественский бульвар

Нужная дверь находится от центральной двери справа, это вход для персонала. Капитан стоит внутри здания рядом с охраной. Фото центральной двери: <https://disk.yandex.ru/i/EEW75ZfKyF7YaQ>

 Раздевалок на данной площадке нет.

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «СТРОГИНО»

Адрес: ул. Маршала Катукова, 8 (главный вход)


Встречаемся у турникетов возле главного входа.

 Есть раздевалка и душевая.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ МАГАЗИН

Адрес: Театральный пр., 5, стр. 1 (главный вход)

Сначала нужно спуститься в гардеробную на нулевой этаж и сдать верхнюю одежду. Встречаемся на 5 этаже между клубом виртуальной реальности Anvio и квест-центром «Погружение».

 На площадке есть ширма, за которой можно переодеться.

ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ»

Адрес: площадь Киевского Вокзала, 2, вход №1, атриум «Берлин».


Встречаемся с капитанами на 3 этаже. Магазины рядом: Yamaguchi, Black Star Burger, Li-ning.

 Раздевалок на данной площадке нет.

ТРЦ «ЩЕЛКОВСКИЙ»

Адрес: Щёлковское шоссе, 75


Встречаемся на нулевом этаже возле магазина «Подружка».

 Раздевалок на данной площадке нет.

ТРЦ «РИВЬЕРА»

Адрес: Автозаводская улица, 18


Место тренировки: <https://disk.yandex.ru/i/b9JmlPujO6MPng>

 Раздевалок на данной площадке нет.

ДЕПО. МОСКВА

Адрес: ул. Лесная, 20, стр. 3


Встречаемся с капитанами внутри здания у входа №2.

 Раздевалок на данной площадке нет.

ТРЦ «МОЗАИКА»

Адрес: 7-я Кожуховская улица, дом 9


Встречаемся с капитанами на 2 этаже. Магазины рядом: DNS гипер, Глория Джинс, Terranova.

 Раздевалок на данной площадке нет.

СТУДИИ SMSTRETCHING

Опоздание в студию более чем на 5 минут недопустимо, тренер не сможет пропустить вас на тренировку.

! Студия SMSTRETCHING на Тульской открыта для всех желающих. Обратите внимание, что в остальных студиях SMSTRETCHING есть ограничения для прохода мужчин из-за особенностей помещений. Об этом указано на сайте.

 В студиях есть раздевалки и душевые.

SMSTRETCHING «Hot 36°» м. Парк культуры

Адрес: Тимура Фрунзе, 16, с3

Как пройти: <https://disk.yandex.ru/i/xk2gd5A7gupBGw>

SMSTRETCHING м. Парк культуры

Адрес: Тимура Фрунзе, 16, с3

Как пройти: <https://disk.yandex.ru/i/xk2gd5A7gupBGw>

SMSTRETCHING м. Чистые пруды

Адрес: Мясницкая, 24/7, с1, подъезд №6, этаж 2

Как пройти: <https://disk.yandex.ru/i/HgTWmCGvEMrODg>

SMSTRETCHING м. Тульская

Адрес: Холодильный переулок, 3к1, строение 16

Как пройти: <https://disk.yandex.ru/i/DpE6w5Lxq-pkHw>

SMSTRETCHING м. Проспект Мира

Адрес: Гиляровского, 39, строение 1

Как пройти: <https://disk.yandex.ru/i/w4yMjlxhS4QjDA>

Правила проекта в весеннем сезоне:

РЕГИСТРАЦИЯ НА ТРЕНИРОВКУ

В зимнем формате тренировок можно записаться на две тренировки в один выходной день везде, кроме студий SMSTRETCHING

МОЖНО ТОЛЬКО 1 ТРЕНИРОВКУ В ДЕНЬ:

- SMSTRETCHING НА ТУЛЬСКОЙ
- SMSTRETCHING НА ПАРКЕ КУЛЬТУРЫ
- SMSTRETCHING НА ПРОСПЕКТЕ МИРА
- SMSTRETCHING НА ЧИСТЫХ ПРУДАХ

МОСКОВСКИЙ СПОРТ | МОИ ДОКУМЕНТЫ МОСКВА

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ

Капитан не может допустить вас до занятия при нарушении этих правил. В случае конфликтов на площадке аккаунт может быть заблокирован на несколько недель.

Перед каждой тренировкой нужно подойти к капитану, показать паспорт и отметить QR-код из личного кабинета.

QR-код появится в личном кабинете в день тренировки. Аккаунт должен быть зарегистрирован на ваши имя и фамилию на русском языке.

Не занимайте место, если не планируете посещать тренировку. Отмена допустима не менее чем за 2 часа.

Запрещены сторонние расширения/ПО для записи. Учетная запись может быть заблокирована.

МОСКОВСКИЙ СПОРТ | МОИ ДОКУМЕНТЫ МОСКВА

БЛОКИРОВКА АККАУНТА

После третьего нарушения и при каждом последующем (отмена менее чем за 2 часа или пропуск занятия) система будет блокировать возможность записи на тренировку на 14 дней.

ОТМЕНА ТРЕНИРОВКИ:

- Отмена < 2 часов = предупреждение.
- Повторно за 30 дней → блокировка на 5 дней.
- Каждое следующее нарушение (отмена < 2 ч или пропуск) → блокировка на 7 дней.

ПРОПУСК ТРЕНИРОВКИ:

- Пропуск = блокировка на 7 дней.
- Повторно за 30 дней → блокировка на 14 дней.
- Если пропустили + отменили < 2 часов → блокировка на 7 дней.

МОСКОВСКИЙ СПОРТ | МОИ ДОКУМЕНТЫ МОСКВА

КАК ОТМЕНИТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. Главная
Активности
Зарядки
Расписание
О проекте
2. **Профиль**

3. **Отменить запись**

МОСКОВСКИЙ СПОРТ | МОИ ДОКУМЕНТЫ МОСКВА