

Положение о конкурсе «Похудей-ка».

Конкурс проводится с целью мотивирования занимающихся к грамотному и безопасному похудению, контролю за собственным весом.

К участию в конкурсе допускаются лица, прошедшие тестирование в период с 06.10 по 10.10.2018 г.

Регистрация участниц конкурса производится на рецепции клуба по устному заявлению после оплаты вступительного взноса в размере 1300 руб. В случае выхода из проекта, первоначальный взнос не возвращается.

6 октября - СТАРТ ПРОЕКТА - «День детокс»

В программе дня:

- Тестирование
- Введение в программу
- Лекция о правильном питании
- Тренировки на свежем воздухе и в зале
- Очищающие смузи
- Сауна, бассейн, детокс-чай

Все участницы конкурса разделяются на 3 подгруппы в соответствии с первоначальным весом.

- 1 Категория « ГРАНД» - участницы с весом свыше 90 кг
- 2 Категория « МЕДИУМ» - от 70 до 90 кг
- 3 Категория « ЛАЙТ» до 70 кг

12 ноября - 18 ноября - ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ

22 декабря - ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подведение итогов производится на основании повторного тестирования путем сравнения результатов.

Победитель определяется по наибольшей разнице между первоначальным и итоговым весом.

В случае равенства результатов победитель определяется по наибольшему проценту сброшенного жира.

В каждой категории победители и призеры определяются отдельно.

I место – карта «Мега» 1 месяц

II место – «Клип 8»

III место – «Клип 4»

Всем участницам – памятные призы и подарки.