

# Оферта на приобретение сертификатов на оказание услуг

## 1. Термины и определения

1.1. «Компания» — Индивидуальный предприниматель Дрогайкин Денис Сергеевич, ОГРНИП 318774600320770, ИНН 773171750210

1.2. «Клиент» — физическое лицо, приобретающее в соответствии с условиями настоящего Договора Подарочный Сертификат, дающий право получить Услуги для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением им предпринимательской деятельности. Информация и личные данные, предоставленные Клиентом, являются конфиденциальной информацией и не подлежат разглашению третьим лицам, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации. Компания не несет ответственности за содержание и достоверность информации, предоставленной Клиентом при оформлении Заказа. Не считается нарушением предоставление Компанией информации Организации, а также лицам, действующим на основании договора с Компанией, для целей предоставления Услуги Клиенту.

1.3. «Держатель Подарочного сертификата» – физическое лицо, предъявившее Подарочный Сертификат. Получая товары или услуги по Подарочному Сертификату, Держатель Подарочного Сертификата соглашается со всеми условиями настоящего Договора.

1.4. «Публичная оферта» — предложение приобрести Подарочные Сертификаты, предоставляющие право получения Услуг по ценам и в ассортименте, указанных на сайте Компании.

1.5. «Договор» — настоящий договор на приобретение Клиентом Подарочных сертификатов на получение Услуг, заключенный между Компанией и Клиентом посредством акцепта настоящей публичной оферты, совершенного Клиентом путем внесения денежных средств в оплату Подарочных Сертификатов.

1.6. «Место реализации Подарочного сертификата» — территория, указанная в столбце «Место проведения» Перечня услуг (Приложение № 2), в которых Держатель подарочного сертификата может получить Услуги в соответствии с условиями настоящего Договора и конкретного Подарочного Сертификата.

1.7. «Сайт Компании» — размещенный в сети Интернет сайт со следующим доменным именем: <https://surfway.ru/>

1.8. «Услуги» — услуги, перечень которых указан в Приложении 2 настоящего Договора, а также размещен на сайте Компании, и для получения которых Клиентом приобретается Подарочный сертификат.

1.9. «Заказ» — оформленный в разделе «СЕРФ-ТРЕНИРОВКИ» на сайте Компании <https://surfway.ru/> запрос Клиента на получение Услуг посредством приобретения Подарочных сертификатов, размещенных на сайте Компании.

1.10. «Подарочный Сертификат» — не персонифицированный документ в электронном виде или на бумажном носителе, с нанесенным уникальным номером, или уникальный цифровой код, приобретенный Клиентом на сайте Компании, позволяющий получить Держателю подарочного сертификата услуги Компании в соответствии с условиями настоящего Договора и условиями приобретенного Подарочного Сертификата.

1.11. «Срок действия Подарочного Сертификата» — период времени, начинающийся со дня получения Клиентом Подарочного сертификата, в течение которого Клиент (Держатель сертификата) может получить Услуги на условиях настоящего Договора.

## **2. Предмет Договора**

2.1. В соответствии с условиями настоящего договора Компания реализует, а Клиент приобретает Подарочные Сертификаты, предоставляющие право получить Услуги у Компании, перечень которых определяется видом Подарочного Сертификата, и на условиях, предусмотренных настоящим Договором и конкретным Подарочным сертификатом.

2.1.1. Подробная информация об Услугах, оказываемых по каждому из Подарочных сертификатов приведена в разделе «Подробнее» соответствующей тренировки на сайте Компании <https://surfway.ru/>

2.2. Компания осуществляет размещение на сайте Компании информации о Подарочных Сертификатах, предоставляющих право получить Услуги Компании, а также принимает от Клиентов денежные средства в счет оплаты Подарочных Сертификатов. Обязательства по оказанию Услуг Клиенту возникают у Компании в момент предъявления Клиентом Подарочного сертификата в Месте реализации Подарочного сертификата либо путем направления действующего сертификата по адресу электронной почты info@surfway.ru. Все претензии по качеству реализуемых оказываемых Услуг Клиент обязуется предъявлять лицу, непосредственно оказавшему Услуги.

2.3. Клиент обязан ознакомиться с условиями получения Услуг, до их приобретения.

2.4. Компания вправе направлять Клиенту сообщения рекламно-информационного характера. Если Клиент не желает получать такие сообщения от Компании, за отключением услуги по рекламному информированию необходимо обратиться с просьбой об отмене информирования по телефону 8 (495) 255-77-68 или направить запрос по адресу info@surfway.ru.

## **3. Порядок оформления Заказа на сайте Компании. Порядок оплаты**

3.1. При оформлении Заказа на сайте Компании Клиент обязуется предоставить о себе полную и достоверную информацию, настоящую фамилию и имя, в том числе действующие адрес электронной почты и номер телефона, а также имя, фамилию и телефон получателя Подарочного сертификата, если таковым не является Клиент.

3.2. Полная стоимость Заказа указана в разделе в разделе «Подробнее» соответствующей тренировки на сайте Компании <https://surfway.ru/> и состоит из стоимости Подарочного Сертификата.

3.3. Оплата Подарочного сертификата возможна наличными денежными средствами или платежными картами в кассе Компании, в безналичном порядке с использованием банковских карт на сайте Компании, либо в безналичном порядке на основании соответствующего счета, выставляемого Компанией или с использованием электронных способов оплаты.

#### **4. Условия приобретения и получения Услуг**

4.1. Компания обязуется передать Клиенту Подарочный Сертификат, подтверждающий право на получение Услуг в Местах реализации Подарочного сертификата, а Клиент обязуется своевременно оплатить и принять Подарочный сертификат на условиях, предусмотренных настоящим Договором.

4.2. При оформлении Заказа на сайте Компании Клиент указывает в разделе «Детали оплаты» (<https://surfway.ru/checkout/>) действующий Email-адрес для получения им Подарочного Сертификата. Компания осуществляет передачу Подарочных Сертификатов Клиенту путем направления их в электронном виде на указанный Клиентом при оформлении Заказа Email-адрес. При взаимном согласии Компании и Клиента Компания вправе передать клиенту Подарочный сертификат в бумажном виде за дополнительную плату.

4.3. Клиент (Держатель подарочного сертификата) имеет право реализовать Подарочный сертификат на условиях, предусмотренных настоящим договором и условиях реализации конкретных подарочных сертификатов, получив Услуги в Местах реализации подарочных сертификатов до окончания срока действия Подарочного Сертификата. После окончания срока действия Подарочного Сертификата такой сертификат считается недействительным, при этом денежные средства по нему не возвращаются.

4.4. Для использования Подарочного сертификата Клиент должен обратиться к Компании по телефону 8 (495) 255-77-68, сообщить своё имя и фамилию, а также номер заказа, который Клиент получает на электронную почту, указанную при приобретении Подарочного сертификата. В случае, если за использованием Подарочного сертификата обращается Держатель Подарочного сертификата, он сообщает имя и фамилию лица, которое передало ему такой Подарочный сертификат. Бронирование времени для получения Услуг по Подарочному сертификату происходит по предварительной записи по телефону 8 (495) 255-77-68 в рабочие часы, указанные на сайте <https://surfway.ru/>.

4.5. Отмена бронирования времени для получения Услуг по Подарочному сертификату происходит путем обращения Клиента (Держателя Подарочного сертификата) по телефону 8 (495) 255-77-68, в рабочие часы, указанные на сайте <https://surfway.ru/> не менее, чем за сутки.

4.6. Получения Услуг по Подарочному сертификату возможно только при предъявлении сертификата и подтверждения бронирования.

4.7. В случае если Услуги получены Клиентом по его желанию не в полном объеме Подарочного Сертификата, последующее оказание Услуг по такому Подарочному сертификату не осуществляется.

4.8. Обязательства Компании считаются полностью исполненными в момент получения Услуг по оплаченному ранее Подарочному Сертификату в Месте реализации сертификата или в момент окончания срока действия Подарочного Сертификата, в зависимости от того, что наступит ранее.

4.9. Подарочный Сертификат не является ценной бумагой, не подлежит возврату и обмену на денежные средства (за исключением случаев, указанных в разделе 5 настоящего Договора) и предназначен исключительно для получения соответствующих Услуг в соответствии с условиями данного Подарочного Сертификата, указанных на сайте Компании.

4.10. Срок действия сертификата составляет 3 (три) месяца со дня приобретения сертификата, если иной срок не указан в п. 4.10.1.

4.10.1. Срок действия для Подарочного сертификата типа «Искусственная волна городского типа CityWave», а также «Искусственная волна городского типа FlowRider» составляет 2 (два) месяца.

4.11 Используя Подарочный сертификат Клиент или Держатель подарочного сертификата подтверждает, что ознакомлен и согласен с Правилами оказания услуг (Приложение № 1).

## **5. Возврат Клиентам денежных средств за приобретенные Подарочные Сертификаты**

5.1. Возврат денежных средств может быть осуществлен исключительно Клиентам, то есть лицам, непосредственно приобретавшим Подарочный Сертификат, в случаях, прямо перечисленных в настоящем разделе Договора в установленном ниже порядке и только при условии, что Подарочный Сертификат на дату рассмотрения Компанией заявления о возврате денежных средств не был использован Клиентом, либо Держателем Подарочного Сертификата.

5.2. Компания имеет право вернуть денежные средства за неиспользованный сертификат в пределах срока действия Подарочного сертификата в случаях, предусмотренных настоящим Договором или законодательством Российской Федерации. Возврат денежных средств осуществляется в течение 10 дней со дня получения Компанией заявления на возврат денежных средств Клиентом в порядке, установленном настоящим разделом Договора. Возврат денежных средств в вышеуказанном порядке производится за вычетом понесённых Компанией расходов в целях оказания Услуг по такому Подарочному сертификату, а также за вычетом 5% от стоимости Подарочного сертификата, уплачиваемых Компанией в счет погашения банковской комиссии.

5.3. Возврат денежных средств за Подарочный сертификат может быть произведен исключительно при условии, что его активация не была произведена. Для возврата денежных

средств, в случаях, предусмотренных настоящим Договором, Клиент должен обратиться в Компанию с заявлением о возврате денежных средств с приложением сканированной копии паспорта, сканированной копии лицевой стороны банковской карты (часть номера карты должна быть закрыта любым доступным способом – обязательно отображаются первые и последние четыре цифры номера), с которой был осуществлен платеж за приобретение Подарочных сертификатов при оплате банковской картой, сканированной копией чека, подтверждающей приобретение данного Подарочного сертификата, а также указать ИНН Клиента. Указанное заявление направляется по адресу электронной почты, указанному в реквизитах настоящего Договора. Компания оставляет за собой право отказать в возврате денежных средств на основании представленных электронных заявления и иных документов, а также запросить указанное заявление и прилагаемые к нему документы у Клиента в письменном виде. Указанные документы могут быть предоставлены Клиентом по адресу 143401, Красногорск, ул. Международная, 16, Вох-City, бокс 1-003. Срок возврата денежных средств, указанный в п. 5.2. настоящего Договора, в случае запроса документов в письменной форме, отсчитывается с момента получения Компанией письменного заявления и документов от Клиента. Форма заявления предоставляется в электронном виде Компанией Клиенту по запросу Клиента. При возврате денежных средств на банковскую карту обязательство Компании считается исполненным с момента поступления таких денежных средств на корреспондентский счет банка Клиента.

## **6. Ответственность сторон**

6.1. Компания не несет ответственности за утерю Клиентом Подарочных Сертификатов, несанкционированное копирование или кражу Подарочных Сертификатов, полученных Клиентом.

6.2. Компания исполняет свои обязательства перед Клиентом в соответствии с условиями настоящего Договора.

6.3. Компания не несет ответственности в случае неправильного выбора Клиентом Услуг, заказанных на сайте Компании.

6.4. Клиент имеет право передать Подарочный Сертификат, приобретенный у Компании другому лицу. В этом случае Компания исполняет свои обязательства в соответствии с условиями Подарочного Сертификата Держателю данного Подарочного Сертификата.

6.5. Компания оставляет за собой право отказаться исполнять свои обязательства перед Держателем Подарочного Сертификата, в случаях:

- если оказание данной услуги Держателю Подарочного Сертификата противоречит закону,
- если Клиент, либо Держатель Подарочного сертификата находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- если у Клиента, либо Держателя Подарочного сертификата имеются противопоказания к оказанию данной услуги.

6.6. Клиент несет ответственность за полноту и достоверность предоставленной информации о себе (адреса электронной почты и (или) номера телефона) при оформлении Заказа.

6.6.1. В случае предоставления Клиентом недостоверной/неполной информации, Компания не несет ответственности за передачу Подарочного Сертификата Клиенту.

## **7. Заключительные положения**

7.1. Компания сохраняет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в настоящий Договор с последующей их публикацией на сайте Компании.

7.2. Настоящий Договор имеет приоритет перед иными документами, опубликованными на Сайте Компании.

7.3. Если какое-либо условие настоящего Договора будет недействительно или неосуществимо в соответствии с действующим законодательством, все остальные условия остаются в силе, а недействительное или неосуществимое условие будет считаться замененным соответствующим действительным, осуществимым условием действующего законодательства, которое наиболее близко соответствует намерению первоначального условия.

7.4. Безусловным и полным принятием (акцептом) условий настоящей Оферты считается выполнение Клиентом следующего конклюдентного действия (далее — «Акцепт Договора»): внесение Клиентом денежных средств в счет оплаты стоимости Подарочного Сертификата, предоставляемого Компанией.

7.5. Факт внесения денежных средств в счет оплаты Подарочного сертификата означает, что Клиент ознакомился и согласился с условиями настоящего Договора, полностью понимает и принимает его условия, Клиент ознакомлен с правилами активации и реализации Подарочных сертификатов.

7.6. Настоящий Договор считается заключенным с момента оплаты Клиентом Подарочного сертификата и приравнен к документу, составленному в письменной форме.

## **8. Персональные данные**

8.1 Клиент дает свое согласие на обработку персональных данных, а именно совершение действий, предусмотренных п. 3 ч. 1 ст. 3 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных", и подтверждает, что, давая такое согласие, действует свободно, своей волей и в своем интересе.

8.2 Указанные персональные данные предоставляются Клиентом и обрабатываются Компанией в период действия Подарочного сертификата осуществляется в целях исполнения настоящего Договора, осуществления расчета за Услуги, рассмотрения заявлений и предложений, осуществлении информационно-справочного обслуживания, информирования о новых услугах, специальных акциях и предложениях.

8.3 Компания обрабатывает персональные данные путем произведения действия (операции) или совокупности действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации

или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.

8.4 Объем передаваемых для обработки персональных данных может включать в себя: фамилию, имя, отчество, контактный телефон; адрес электронной почты и другие дополнительные персональные данные.

8.5. Акцептуя настоящую оферту, Клиент согласен на получение через мобильную (SMS) и (или) интернет-связь информационных сообщений от Клуба серфинга Surfway Moscow и после окончания срока действия настоящего Договора (оферты).

8.6. Акцептуя настоящую оферту, Клиент согласен на коммерческое использование, в том числе на размещение в социальных сетях, его изображений, фотографий, видеороликов с его участием, сделанных во время предоставления Услуг Компанией

## **9. Перечень приложений:**

9.1.1. Правила оказания услуг – Приложение № 1;

9.1.2. Перечень услуг – Приложение № 2.

9.1.3. Детализация услуг – Приложение № 3.

## **10. Реквизиты Компании**

**Индивидуальный Предприниматель Дрогайкин Денис Сергеевич**

Юр. адрес: 121359, г. Москва, ул. Маршала Тимошенко д.17 кор.1 кв.175

Почт. адрес: 121359, г. Москва, ул. Маршала Тимошенко д.17 кор.1 кв.175

ИНН 773171750210

ОГРНИП 318774600320770

ОКВЭД 96.04

Банк: ПАО Сбербанк г. Москва

Рас./счет: 40802810438000092480

Корр./счет: 30101810400000000225

БИК: 044525225

Официальный сайт в Сети Интернет: <https://surfway.ru>

Номер телефона: +7 495 255 7768

WhatsApp: +7 964 514 1568

Адрес электронной почты: [info@surfway.ru](mailto:info@surfway.ru)

## Правила оказания Услуг

1.1. Вся необходимая информация о перечне всех оказываемых Услуг, условиях их предоставления, стоимости Услуг, порядке посещения мест проведения занятий, требованиях, предъявляемых к одежде для проведения занятий указаны в Приложении № 2 к настоящему Договору, а также размещены на официальном сайте в сети Интернет по адресу: <https://surfway.ru>

1.2. Для целей настоящего Приложения № 1 к Договору о приобретении сертификатов на оказание услуг Держатель Подарочного сертификата приравнивается в порядке оказания Услуг к Клиенту.

1.3. Клиент подтверждает, что до заключения настоящего Договора Компания предоставила, а Клиент получил всю необходимую и достоверную информацию об Услугах Компании, необходимую для правильного выбора Услуги Клиентом.

1.4. К серф-тренировкам Компании допускаются несовершеннолетние дети только в сопровождении их законных представителей, которые несут за них полную ответственность. Во время оказания Услуг Компанией несовершеннолетние дети должны быть под присмотром их законных представителей.

1.5. Клиент также понимает и предупрежден, что серф-тренировки Компании противопоказаны при: беременности, серьезных заболеваниях спины или позвоночника, остеопорозе (недостаток в организме кальция и хрупкость костей), серьезных болезнях сердца, психических расстройствах, эпилепсии, а также при наличии незаживших ран, вывихов рук, ног или плечевого сустава.

1.6. При выявлении противопоказаний по состоянию здоровья к проводимым спортивным, физкультурно-оздоровительным занятиям, рекомендуемом ограничении физической нагрузки, Клиент обязан уведомить Компанию надлежащим образом по адресу электронной почты, указанной в разделе 9 Договора.

1.7. При посещении занятий запрещается, нырять в воду с бортиков, удерживать друг друга под водой, использовать не одобренного Компанией оборудования и инвентаря.

1.8. Запрещается входить в любые технические и служебные помещения на территории Компании и самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование. Клиент, проникший в такие помещения, несет полную ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне.

1.9. Запрещается проносить на территорию серф-тренировок Компании огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие предметы.

1.10. Занятия проводятся специально подготовленными инструкторами, имеющими необходимое образование и опыт.

1.11. Дата и время проведения занятий устанавливаются соответствующим расписанием, утверждаемым Компанией и размещаемой в сети Интернет по адресу: <http://surfway.ru>.

1.12. Компания вправе изменять установленные дату и время проведения занятий при условии предварительного уведомления Клиента, путём внесения соответствующих изменений в расписание или путем оповещения Клиента любым способом по выбору Компании: по электронной почте, СМС, отправки сообщений посредством программы WhatsApp, путем опубликования информации в социальных сетях Клуба сёрфинга Surfway Moscow, на официальном сайте в сети Интернет по адресу: <https://surfway.ru>

1.13. Клиент обязан заблаговременно, но не позднее чем за 24 (двадцать четыре) часа до начала серф-тренировки, уведомлять Компанию в рабочие часы, указанные на сайте <http://surfway.ru> по телефону или с помощью программы WhatsApp о невозможности посещения серф-тренировки, согласно установленному расписанию, для внесения последней соответствующих изменений.

1.14. Уведомление Клиента позднее, чем за 24 (двадцать четыре) часа до начала серф-тренировки, считается ненадлежащим уведомлением.

1.15. При надлежащем уведомлении Клиента о невозможности посещения серф-тренировки, Компания может предложить Клиенту компенсировать пропущенную серф-тренировку, путем переноса серф-тренировки на другой день.

1.16. В случае пропуска Клиентом занятия по любым основаниям без уведомления, либо с ненадлежащим уведомлением Компания считается выполнившим принятые на себя обязательства в полном объёме и надлежащим образом.

1.17. В случае нарушения Клиентом установленного расписания занятий, включая опоздание ко времени начала серф-тренировки более чем на 15 (пятнадцать) минут, Компания считается выполнившей принятые на себя обязательства в полном объёме и надлежащим образом, пропущенная серф-тренировка или часть серф-тренировки не компенсируется и не возмещается.



**ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ**

<b>№ п.п.</b>	<b>Услуга (Наименование тренировки)</b>	<b>Адрес оказания Услуги</b>	<b>Место проведения тренировки (оказания Услуги)</b>	<b>Стоимость Услуги*</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
1	Курс «Основы Серфинга», пакет BASE (4 недели)	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул. Лужники, 24с4	Фитнес-клуб “Ист Вест”, Дворец водных видов спорта «Лужники»	29 850 руб.
2	Курс «Основы Серфинга», пакет MAX (4 недели)	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул. Лужники, 24с4	Фитнес-клуб “Ист Вест”, Дворец водных видов спорта «Лужники»	34 850 руб.
3	Океанский серфинг: практика	г. Москва, ул. Лужники, 24с4	Дворец водных видов спорта «Лужники»	3 000 руб.
4	Курс серф-скейтинга	г. Москва, ул. Лужники, 24с4	Дворец водных видов спорта «Лужники»	15 250 руб.
5	Искусственная волна городского типа CityWave	г. Москва, Ставропольская ул. 43	Комплекс “Флоу Москоу”	4 500 руб.
6	Искусственная волна городского типа Flow Rider	г. Москва, ул. Лужники, 24с4	Дворец водных видов спорта «Лужники»	4 000 руб.
7	Индивидуальная сухопутная техническая тренировка по серфингу	г. Москва, Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	6 000 руб.
8	Индивидуальная тренировка по серфингу в бассейне	г. Москва, Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	7 000 руб.
9	Сёрф-трип за яхтой	г. Мытищи, д.Болтино Прибрежная 2в/1, ул.	Яхт-клуб “Поместье Галс”	10 000 руб.
10	Сёрф-скейтинг на улице разовое	По погоде	По погоде	1 500 руб.
11	Сёрф-скейтинг разовое в крытом скейт-парке	г. Москва, ул. Ибрагимова д.30	Крытый скейт-парк Москомспорт	2 500 руб.
12	Сёрф-скейтинг разовое в боуле	г. Москва, Электролитный проезд д.3 с.2	Крытый скейт-парк «Ред Дек»	3 000 руб.
13	Вейк-серфинг за катером	г. Москва, МКАД, 66-й км МКАД, к.5	Яхт-клуб «Шор Хаус»	4 500 руб.
14	Серф-интенсив в зале	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	1 800 руб.
15	Серф-интенсив в бассейне	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	2 500 руб.
16	Серф-интенсив (2 недели, 4 занятия)	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	8 300 руб.
17	Серф-интенсив (4 недели, 8 занятий)	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	15 200 руб.
18	Серф-интенсив (6 недель, 12 занятий)	г. Москва, ул. Усачева, 3, ул.	Фитнес-клуб “Ист Вест”	20 800 руб.
19	Гребля на океанских досках для продолжающих (Лужники)	г. Москва, ул. Лужники, 24с4	Дворец водных видов спорта «Лужники»	3 000 руб.
20	Гребля на океанских досках для продолжающих (Дубровка)	г. Москва, ул. Новоостаповская 5с2	Фитнес-клуб «Спорт-стейшн»	2 500 руб.
21	Онлайн-курс по баланс-бордам	surfway-balance.ru	surfway-balance.ru	4 990 руб.
22	Онлайн-курс “Power Mobility”	surfway-balance.ru	surfway-balance.ru	1 990 руб.
23	Онлайн пакет “Surf Vox”	surfway-balance.ru	surfway-balance.ru	3 480 руб.

## ДЕТАЛИЗАЦИЯ УСЛУГ

По смыслу настоящего Приложения Заказчиком именуется лицо, фактически получающее Услуги, оказываемые Компанией.

### 1. Курс «Основы серфинга для начинающих»

#### 1.1. Пакет BASE

4 недели обучения в группе включают в себя:

- 4,5 часа (3 тренировки по 1,5 часа) в бассейне, включающих в себя 3 часа гребли на досках для серфинга и 1,5 часа тренировок по плаванию и задержке дыхания (группа до 14 человек);
- 4,5 часа (3 тренировки по 1,5 часа) сухопутных тренировок по отработке техники серфинга с использованием специальных тренажеров: баланс-борды, серф-кубы, схемы для вставания «рор-уп», тренажеры для гребли (группа до 14 человек);
- 1,5 часа (1 тренировка) тренировки по стационарному серфингу на волне городского типа CityWave, включающая в себя 30-ти минутную сухопутную подготовительную часть и 1 час на волне (группа до 8 человек);
- 1 час 15 минут (1 тренировка) по обучению катанию на серф-скейтах (группа до 7 человек);
- 1 теоретическое занятие (1,5 часа) по теории серфинга;
- 4 фотосессии в течение курса обучения (1 фотосессия по каждому виду тренировок)
- Расписание фотосессий определяется не позднее чем за сутки до тренировки;
- Фирменную футболку Surfway Moscow;
- Вводный инструктаж перед стартом курса;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Возможность перехода в другую группу по предварительному согласованию;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения;
- Пользование раздевалкой, душевой и 2 полотенцами, которые выдаются каждый раз при входе.

*Для посещения необходимы:*

1 - сухопутная тренировка: удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

2 - тренировка в бассейне по плаванию: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

3 - тренировка в бассейне по гребле на досках: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности

4 - тренировка по стационарному серфингу: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, сланцы, душевые принадлежности

5 – тренировка по серф-скейтам: легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

**Особые условия:**

Заказчики, получающие Услуги в составе Пакета BASE вправе пропустить до 1 (Одной) тренировки включительно без наличия Уважительной причины. Такая тренировка подлежит исполнению в порядке, установленном п. 4.13.1. Договора.

Указанное право пропуска тренировки с последующим исполнением в случае отсутствия Уважительной причины не распространяется на тренировку по баланс-бордам и функциональным тренировкам на SUP-досках.

## 1.2. Пакет MAX

4 недели обучения в группе включают в себя:

- 4,5 часа (3 тренировки по 1,5 часа) в бассейне, включающих в себя 3 часа гребли на досках для серфинга и 1,5 часа тренировок по плаванию и задержке дыхания (группа до 14 человек);
- 4,5 часа (3 тренировки по 1,5 часа) сухопутных тренировок по отработке техники серфинга с использованием специальных тренажеров: баланс-борды, серф-кубы, схемы для вставания «рор-уп», тренажеры для гребли (группа до 14 человек);
- 1,5 часа (1 тренировка) тренировки по стационарному серфингу на волне городского типа CityWave, включающая в себя 30-ти минутную сухопутную подготовительную часть и 1 час на волне (группа до 8 человек);
- 1 час 15 мину (1 тренировка) по обучению катанию на серф-скейтах (группа до 7 человек);
- 3 часа (3 тренировки по 1 часу) функциональных тренировок в бассейне на платформах Aquflat/SUP;
- 4,5 часа (3 тренировки по 1,5 часа) функциональных тренировок на баланс-борде;
- 1 теоретическое занятие (1,5 часа) по теории серфинга;
- 6 фотосессий в течение курса обучения (1 фотосессия по каждому виду тренировок)
- Расписание фотосессий определяется не позднее чем за сутки до тренировки;
- Фирменную футболку Surfway Moscow;
- Вводный инструктаж перед стартом курса;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Возможность перехода в другую группу по предварительному согласованию;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения;
- Пользование раздевалкой, душевой и 2 полотенцами, которые выдаются каждый раз при входе.

*Для посещения необходимы:*

1 - сухопутная тренировка и тренировка на баланс-бордах: удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

2 - тренировка в бассейне по плаванию: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

3 - тренировка в бассейне по гребле на досках: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

4 - тренировка в бассейне на платформах Aquflat/SUP: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

5 - тренировка по серф-скейтам: легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

6 - тренировка по стационарному серфингу: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, сланцы, душевые принадлежности

#### **Особые условия:**

Заказчики, получающие Услуги в составе Пакета МАХ вправе пропустить до 2 (Двух) тренировок включительно без наличия Уважительной причины. Такая тренировка подлежит исполнению в порядке, установленном п. 4.13.1. Договора.

Указанное право пропуска тренировки с последующим исполнением в случае отсутствия Уважительной причины не распространяется на тренировку по баланс-бордам и функциональным тренировкам на SUP-досках.

## **2. “Серфинг и мультирайдинг”**

### **2.1. Разовое посещение**

- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Пользование раздевалкой и душевой;
- Прокат полотенец.

*Для посещения необходимы:*

1 - сухопутные тренировки: удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

2 - тренировки в бассейне: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

### **2.1. Депозит на 50 000 рублей**

- Возможность посещения разовых тренировок на протяжении шести месяцев со скидкой по списанию с депозита в размере 5%.

### **2.2. Депозит на 100 000 рублей**

- Возможность посещения разовых тренировок на протяжении шести месяцев со скидкой по списанию с депозита в размере 10%.

## **3. “Океанский серфинга: практика”**

*В пакет включено:*

- Разовый вход в клуб, где проводится тренировка, пользование индивидуальным шкафчиком, душевой и полотенцем, которое выдается на ресепшен при входе;
- Тренировка в группе до 16 человек, которая включает в себя:

1 - 50-ти минутная сухопутная тренировка по отработке техники серфинга с использованием специальных тренажеров: серф-кубы, схемы для вставания «рор-уп», тренажеры для гребли;

2 - 50-ти минутная тренировка в бассейне по гребле на досках для серфинга;

3 - 30-минутная лекция от инструктора Surfway;

- Прокат необходимого оборудования;
- Поддержка от представителей Surfway;
- Возможность пользоваться услугами клуба только во время тренировки Surfway Moscow;
- Возможность перенести тренировку на другой день с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки;

*Для посещения необходимы:*

1 - сухопутная тренировка: удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

2 - тренировка в бассейне по гребле на досках: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

#### **4. “Курс серф-скейтинга”**

4 недели обучения в группе до 12 человек, которые включают в себя:

- 6 часов (4 тренировок по 1,5 часа) тренировок по скейтингу по специальной программе подготовки серферов на флете;
- 1 час (1 тренировка) тренировок по скейтингу по специальной программе подготовки серферов в боуле;
- Прокат необходимого оборудования: серф-скейт и комплект защиты: шлем, для кистей, колен и локтей;
- 1 теоретическое занятие (1,5 часа) по теории серфинга;
- 1 фотосессия на тренировке во время курса обучения;
- Дата проведения фотосессии определяется не позднее чем за сутки до тренировки;
- Фирменная футболка Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Вход в клуб во время проведения тренировок Surfway Moscow на весь период обучения с возможностью пользоваться личным шкафчиком, душем и туалетом;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок внутри помещения;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Возможность перехода в другую группу по предварительному согласованию;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения.

*Для посещения необходимы:*

Легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

#### **5. “Тренировка на искусственной волне городского типа CityWave”**

*В пакет включено:*

- Вход в клуб, где проводится тренировка, пользование индивидуальным шкафчиком, душевой и полотенцем;
- Тренировка в группе до 8 человек, которая включает в себя:

1 - 30-минутная сухопутная тренировка на суше с разминкой и инструктажем по технике катания на искусственной волне “CityWave”, а также по технике безопасности;

2 - тренировка 1 час на стационарной волне CityWave;

- Прокат необходимого оборудования;
- Поддержка инструкторов в течение всей тренировки;

- Поддержка от представителей Surfway Moscow;
- Фото- и видео-сопровождение во время тренировки;
- Возможность перенести тренировку на другой день с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки.

*Для посещения необходимы:*

Слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, сланцы, душевые принадлежности.

## **6. “Тренировка на искусственной волне городского типа Flow Rider”**

*В пакет включено:*

- Вход в клуб, где проводится тренировка, пользование индивидуальным шкафчиком и душевой;
- Тренировка в группе до 6 человек, которая включает в себя:
  - 1 - 30-минутная сухопутная тренировка на суше с разминкой и инструктажем по технике катания на искусственной волне “Flow Rider”, а также по технике безопасности;
  - 2 - тренировка 1 час на искусственной волне FlowRider;
- Прокат необходимого оборудования;
- Поддержка инструкторов в течение всей тренировки;
- Поддержка от представителей Surfway Moscow;
- Возможность перенести тренировку на другой день с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки.

*Для посещения необходимы:*

Слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, легинсы, лайкра с длинным рукавом или футболка, сланцы, душевые принадлежности.

## **7. “Индивидуальная сухопутная техническая тренировка по серфингу”**

*В тренировку включено:*

- 1,5 часа индивидуального сухопутного занятия по отработке техники серфинга с использованием специальных тренажеров: баланс-борды, серф-кубы, схемы для вставания «pop-up», тренажеры для гребли;
- Вводный инструктаж перед стартом;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировки клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения;
- Пользование раздевалкой, душевой и 2 полотенцами, которые выдаются каждый раз при входе.

*Для посещения необходимы:*

Удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

## **8. “Индивидуальная тренировка по серфингу в бассейне”**

*В тренировку включено:*

- 1,5 часа индивидуального занятия в бассейне по гребли на досках для серфинга с разбором правильной техники выполнения элементов;
- Вводный инструктаж перед стартом;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировки клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения;
- Пользование раздевалкой, душевой и 2 полотенцами, которые выдаются каждый раз при входе.

*Для посещения необходимы:*

Слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

## **9. “Сёрф-трип за яхтой”**

*В тренировку включено:*

- 2,5 часовая серф-прогулка на яхте;
- 30 минут катания на самой большой волне;
- Обучение от профессиональной команды серф-инструкторов;
- Прокат доски и гидрокостюма;
- Пользование инфраструктурой яхты: крытый душ, кухня, туалет;
- Крытая палуба и зона ожидания: комфортное катание в любую погоду;
- Аудио гарнитура или громкоговоритель

*Для посещения необходимы:*

Слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, полотенце, сменная обувь.

## **10. Серф-скейты разовые**

Разовое занятие в группе до 12 человек, которые включают в себя:

- 1,5 часа тренировки по серф-скейту по специальной программе подготовки серферов;
- Прокат необходимого оборудования: серф-скейт и комплект защиты: шлем, для кистей, колен и локтей;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Подтверждение тренировок происходит за несколько часов до начала в зависимости от погодных условий;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения.

*Для посещения необходимы:*

Легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

## **11. Серф-скейты разовые в крытом скейт-парке**

Разовое занятие в группе до 6 человек, которые включают в себя:

- 1 часа тренировки по серф-скейту по специальной программе подготовки серферов;
- Прокат необходимого оборудования: серф-скейт и комплект защиты: шлем, для кистей, колен и локтей;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Подтверждение тренировок происходит за несколько часов до начала в зависимости от погодных условий;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения.

*Для посещения необходимы:*

Легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

## **12. Серф-скейты разовые в боуле**

Разовое занятие в группе до 6 человек, которые включают в себя:

- 2 часа тренировки по серф-скейту по специальной программе подготовки серферов;
- Прокат необходимого оборудования: серф-скейт и комплект защиты: шлем, для кистей, колен и локтей;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Подтверждение тренировок происходит за несколько часов до начала в зависимости от погодных условий;
- Возможность оплачивать обучение в рассрочку при заключении дополнительного соглашения.

*Для посещения необходимы:*

Легкая спортивная форма, кеды или кроссовки на максимально тонкой подошве.

## **13. “Вейк-серфинг за катером”**

Разовое занятие в группе до 12 человек, которые включают в себя:

- 20-ти минутная серф-тренировка на волне, создаваемой катером + время на вход/выход из воды;
- Обучение от профессиональной команды серф-инструкторов;
- Прокат доски и гидрокостюма;
- Аудио гарнитура или громкоговоритель

*Для посещения необходимы:*

Слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, полотенце, сменная обувь.

## **14. “Серф-интенсив”**

Группа до 12 человек. Включает в себя:

Недельная программа включает в себя:

- Одну тренировку по серф-интенсиву в зале;
- Одну тренировку по серф-интенсиву в бассейне;



- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Пользование раздевалкой и душевой

*Для посещения необходимы:*

1 - сухопутные тренировки: удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

2 - тренировки в бассейне: слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

### **15. “Серф-интенсив в зале”**

Группа до 12 человек

Разовое посещение включает в себя:

- Функциональная тренировка продолжительностью 75 минут час в зале по подготовке тела к серфингу с использованием оборудования - босу, фитболы, эспандеры, степ платформы и пр.;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Пользование раздевалкой и душевой

*Для посещения необходимы:*

удобная спортивная форма для зала, носки, сланцы, кроссовки (по необходимости), душевые принадлежности.

### **16. “Серф-интенсив в бассейне”**

Группа до 12 человек

Разовое посещение включает в себя:

- Взрывная тренировка продолжительностью 1 час по гребле на резинках. Это гребля на выносливость с ускорениями на привязанных к бортику досках, чередующаяся с функциональными нагрузками в воде, упражнениями на задержку дыхания в разных пульсовых зонах;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;

- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Пользование раздевалкой и душевой

*Для посещения необходимы:*

слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

### 17. “Гребля на океанских досках для продолжающих”

Группа до 12 человек

Разовое посещение включает в себя:

- знакомая вам классическая тренировка по гребле в большом бассейне 70м длиной и 12 метров шириной продолжительностью один час. Вас ждет: гребля в динамике, техника, ускорения, гребля с утяжелением, эскимороллы, связки. Тренировка средней и высокой интенсивности;
- Прокат необходимого оборудования и возможность использовать дополнительное оборудование по согласованию с представителями Surfway Moscow;
- Поддержка через групповой чат, включая получение тематической информации о серфинге;
- Участие во всех открытых мероприятиях клуба;
- Возможность пользоваться услугами фитнес-клуба только во время тренировок клуба Surfway Moscow;
- Возможность переносить тренировки с предварительным уведомлением, не позднее чем за сутки до тренировки и при наличии мест в другой группе;
- Пользование раздевалкой и душевой

*Для посещения необходимы:*

слитный купальник для девушек, для мужчин борд-шорты или плавки, лайкра с длинным рукавом или футболка, для девушек леггинсы, плавательные очки, шапочка, сланцы, душевые принадлежности.

### 18. Онлайн курс по баланс-бордам

7 недель, 31 урок. Включает в себя:

- **Вводная неделя**, первые шаги на баланс-борде и техника безопасности;
- 7 недель тренировок, среди которых **4 недели - функциональные нагрузки с использованием баланс-борда**, а также **3 недели - обучение прыжковым трюкам, чередующееся с силовыми нагрузками**;
- 3 тренировки в неделю (видео в записи могут повторяться в рамках программы);
- всего 31 урок (некоторые видео могут повторяться);
- каждый урок длится от 10 до 20 минут в записи, и может быть растянут до 60-90 минут для самостоятельной отработки дома в зависимости от уровня ученика;
- 4 чек-пойнта с проверкой домашних заданий и обратной связью;
- курс можно начать в любое время и проходить в комфортном для себя темпе, но мы рекомендуем придерживаться предлагаемого расписания;
- доступ к курсу сохранится на 1 год после оплаты.

*Для обучения необходимы:*

баланс-борд, удобная спортивная форма для зала, носки, кроссовки (по необходимости).

### 19. Онлайн курс Power Mobility

4 недели, 7 занятий. Включают в себя:

- Занятие №1: Суставная разминка и лёгкая растяжка
- Занятие №2: Упражнения на растяжку, разминку и профилактику травм
- Занятие №3: Упражнения на силу и сопротивление в сочетании с упражнениями на подвижность
- Занятие №4: Упражнения для подвижности бедер
- Занятие №5: Комплексная тренировка с элементами animal fitness на все группы мышц
- Занятие №6: Продвинутое упражнения от Power Mobility с акцентом на пресс, ноги и верхнюю часть тела
- Занятие №7: Упражнения на подвижность, мобильность и координацию

Каждый урок длится всего от 5 до 15 минут, и поэтому может быть легко встроен в повседневную жизнь в качестве зарядки, дополнительной ежедневной активности, разминки или дополнения к основной тренировке.

Количество предлагаемых повторений может быть увеличено под индивидуальные потребности. Рекомендуем делать базовую суставную разминку из первого урока перед каждой последующей тренировкой.

Также рекомендуем заниматься тренировками из курса каждую неделю - каждый день или 2 дня через 1.

*Для обучения необходимы:*

удобная спортивная форма для зала, носки, кроссовки (по необходимости).

## **20. Онлайн пакет “Surf Box”**

4 тренировки, 2 лекции. Включают в себя:

- Разминка/зарядка с Ритой Исаковой (19 минут)
- Функциональная тренировка с Сашей Васьковым (43 минуты)
- Разминка суставов пояса нижних конечностей с Алиной Щербеновой (15 минут)
- Стретчинг и подвижность с Анной Соловьевой (37 минут)
- Лекция 1 от Дениса Дрогайкина. Длительность: 1ч 15 минут. Здесь ты узнаешь как выбрать направление для своего первого серф тура, как подготовиться к нему и на какие нюансы обращать внимание во время поездки вплоть до общения с локалами в воде
- Лекция 2 от Темы Давыдова и Дениса Дрогайкина. Длительность: 30 минут. Информация с лекции будет полезна как начинающим, так и серферам с минимальным опытом. Ты узнаешь об ошибках начинающих серферов, а также о том какую доску выбрать и как перейти на шорт.