

*Fit for life*



## PROFILE **Fit24**

# GIỚI THIỆU CHUNG

Hệ thống Fit24 – Fitness & Yoga Centre với phong cách năng động, kết nối giữa tập luyện và chăm sóc sức khỏe đã có mặt tại Hà Nội từ năm 2014.

Với slogan “**Fit for life**”, sứ mệnh của Fit24 là truyền cảm hứng và tạo ra một cộng đồng hội viên trẻ trung, năng động – nơi mà mỗi thành viên trong đó đều được chăm sóc cả về sức khỏe lẫn tinh thần.

Fit24 mang đến giải pháp toàn diện cho mọi nhu cầu của khách hàng:

- Nâng cao sức khỏe
- Giảm mỡ
- Tăng cơ
- Giải tỏa căng thẳng

Chúng tôi chú trọng tỉ mỉ từng chi tiết nhỏ nhất để mang lại sự thoải mái và thư giãn, thỏa mãn mong muốn tập luyện trong một không gian đẳng cấp của toàn thể hội viên.

100% máy móc tập luyện đều được Fit24 nhập khẩu trực tiếp từ châu Âu đảm bảo chất lượng, an toàn, mang đến sự hài lòng với các tín đồ thể thao chuyên nghiệp cũng như những người bắt đầu tham gia tập luyện.

Các lớp học Yoga của Fit24 nhiều cấp độ được giảng dạy trực tiếp bởi giáo viên Ấn Độ.

Các lớp học Group X bản quyền Lesmills đa dạng, hiện đại, bắt kịp xu hướng.

Đội ngũ Huấn luyện viên cá nhân (PT) quốc tế được đào tạo bài bản, luôn sẵn sàng tư vấn bài tập, kỹ thuật tập luyện, xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp với từng mục tiêu tập luyện của khách hàng.





## Mục tiêu & Định hướng

Hệ thống Fit24 Fitness & Yoga Centre ra đời với mục đích truyền cảm hứng, nâng cao phong cách sống năng động, lối sống lành mạnh, giảm căng thẳng trong cuộc sống tạo niềm vui hứng khởi cũng như nguồn sinh khí mới cho cộng đồng.

Fit24 hân hạnh được tạo dựng một xu hướng, hình thành một thói quen luyện tập mới dành cho mọi đối tượng khách hàng. Fit24 là nơi hội tụ của việc luyện tập, giải trí trong một môi trường lành mạnh, tràn trề sinh lực.

## Quá trình phát triển

### Tháng 10/2014:

Thành lập Fit24 Chương Dương Độ

### Tháng 5/2016:

Thành lập 2 cơ sở Fit24 Thái Thịnh  
& Fit24 Hà Đông

### Tháng 12/2016:

Thành lập Fit24 Trương Định



# CÁC CHI NHÁNH Fit24

# CHƯƠNG DƯƠNG ĐỘ

# THÁI THỊNH

⌂ **Tầng 2 Thiên Sơn Plaza số 2 Chương Dương Độ  
Hoàn Kiếm - Hà Nội**

📞 **(024).3932.2288**

**Hotline: 093.234.2424**

✉ **sales1@fit24hn.com.vn**

**Thời gian hoạt động:**

T2 – T6 (6h – 22h)

T7 – CN (7h – 21h)

**★ Đặc điểm nổi bật:**

- Không gian hiện đại, rộng rãi
- Dịch vụ xông hơi Steambath, bể sục Jacuzzi
- Máy đo thể lực miễn phí
- Khu vực Relax
- Khu vực Cardio
- Khu vực tập tạ
- Khu vực giãn cơ
- Các lớp tập Yoga, Group X

⌂ **Số 98 Thái Thịnh – Đống Đa – Hà Nội**

📞 **(024).3315.0098**

**Hotline: 093.445.7070**

✉ **sales2@fit24hn.com.vn**

**Thời gian hoạt động:**

T2 – T6 (6h – 22h)

T7 – CN (7h – 21h)

**★ Đặc điểm nổi bật:**

- Không gian hiện đại, rộng rãi
- Các lớp tập Yoga, Group X
- Máy đo thể lực miễn phí
- Khu vực Relax
- Khu vực Cardio
- Khu vực tập tạ
- Khu vực giãn cơ
- Khăn tắm miễn phí
- Dịch vụ gửi xe miễn phí

# HÀ ĐÔNG

🏠 **Tầng 5 Thiên Sơn Plaza**  
**số 08 Quang Trung – Hà Đông – HN**  
 ☎ **(024).3200.1110**  
**Hotline: 090.218.4242**  
 ✉ **sales3@fit24hn.com.vn**

**Thời gian hoạt động:**

T2 – T6 (6h – 22h)

T7 – CN (7h – 21h)

**★ Đặc điểm nổi bật:**

- Không gian hiện đại, rộng rãi
  - Máy đo thể lực miễn phí
    - Khu vực Cardio
    - Khu vực tập tạ
    - Khu vực giãn cơ
  - Các lớp tập Yoga, Group X
  - Dịch vụ xông hơi Steambath
    - Khu vực Relax
  - Dịch vụ Huấn luyện viên cá nhân
  - Khăn tắm miễn phí
    - Dịch vụ gửi xe miễn phí

**Thời gian hoạt động:**

T2 – T6 (6h – 22h)

T7 – CN (7h – 21h)

**★ Đặc điểm nổi bật:**

- Không gian hiện đại, rộng rãi
- Máy đo thể lực miễn phí
- Khu vực Cardio
- Khu vực tập tạ
- Khu vực giãn cơ
- Các lớp tập Yoga, Group X
- Dịch vụ xông hơi Steambath
- Khu vực Relax
- Dịch vụ Huấn luyện viên cá nhân
- Khăn tắm miễn phí
- Dịch vụ gửi xe miễn phí

# TRƯƠNG ĐỊNH

🏠 **Tầng 4 Thiên Sơn Plaza 609 Trương Định – Hoàng Mai - HN**  
 ☎ **(024).3224.7633**  
**Hotline: 090.219.7086**  
 ✉ **sales4@fit24hn.com.vn**

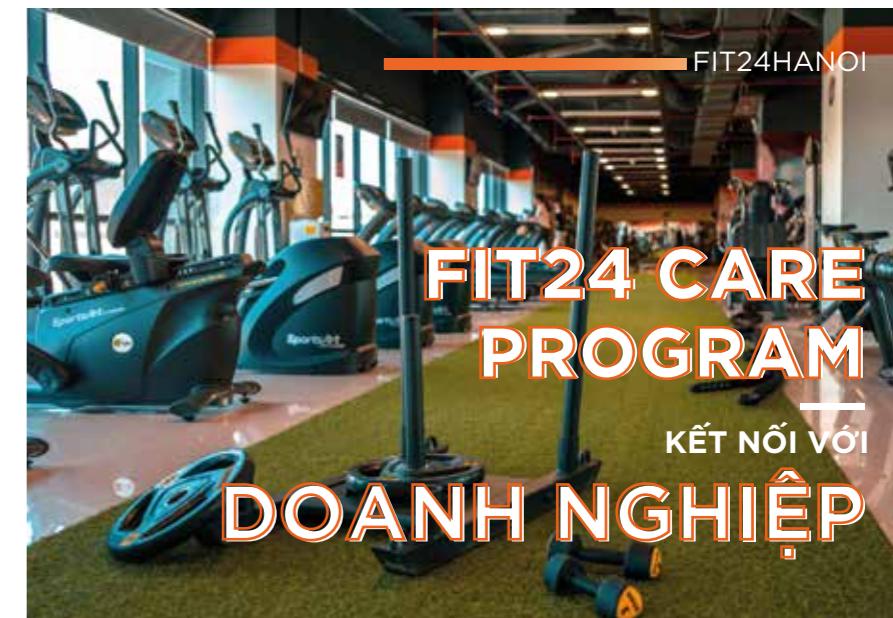
# KẾT NỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

**Fit24** luôn mong muốn có thể kết nối với tất cả Hội viên, xây dựng một cộng đồng Fit24 lành mạnh, năng động.

Mỗi năm, **Fit24** đều tổ chức các hoạt động ngoại khóa, team building để gắn kết tất cả các thành viên.

Trở thành Hội viên của **Fit24**, khách hàng còn có thể nhận được:

- Chương trình trả góp 0% của các ngân hàng uy tín
- Ưu đãi giảm giá của tập đoàn TCT bao gồm:
  - Giảm giá 3% khi mua sắm tại siêu thị Fivimart
  - Giảm giá 10% khi sử dụng dịch vụ tại hệ thống nhà hàng Đệ Nhất & Phố Biển
  - Giảm giá 5% khi mua sắm tại hệ thống showroom Nhà Đẹp



# FIT24 CARE PROGRAM

KẾT NỐI VỚI

# DOANH NGHIỆP

Trở thành Đối tác của **Fit24**, Doanh nghiệp sẽ nhận được các ưu đãi:

#### • Dành cho khách hàng:

Giúp các doanh nghiệp thêm các gói tiện ích cho khách hàng của mình:

- Tăng tính cạnh tranh trong thị trường
- Giá ưu đãi tối đa so với giá công bố
- Gây dựng hình ảnh tốt, quan tâm đến sức khỏe khách hàng, đi tiên phong trong việc thúc đẩy lối sống lành mạnh

#### • Dành cho nhân viên:

Fit24 hiểu rằng hiệu quả làm việc sẽ được tăng cường nếu các doanh nghiệp và công đoàn quan tâm đến sức khỏe và lối sống của nhân viên:

- Giá ưu đãi hấp dẫn của Fit24 cho các doanh nghiệp, công đoàn

- Giúp tăng hiệu quả công việc nhân viên bằng cách chăm sóc đến sức khỏe của họ

#### • Marketing

Khi đã trở thành cộng tác của Fit24 nghĩa là đôi bên đều chia sẻ những giá trị giống nhau.Fit24 sẽ:

- Thông báo Hợp tác trên các trang mạng xã hội.

- Quảng cáo hoạt động của đối tác và Fit24 trên mạng xã hội

- Sẽ mời đối tác tham gia hoặc tổ chức cùng nhau các workshops, cuộc thi, event lớn...

Để trở thành Đối tác của Fit24, rất đơn giản, hãy liên hệ với chúng tôi:

Email: [contacts@fit24hn.com.vn](mailto:contacts@fit24hn.com.vn)

Hotline: 0903.490.998



# POWERFUL PARTNERSHIP — WIN-WIN STRATEGY

## 1 Định hướng phát triển

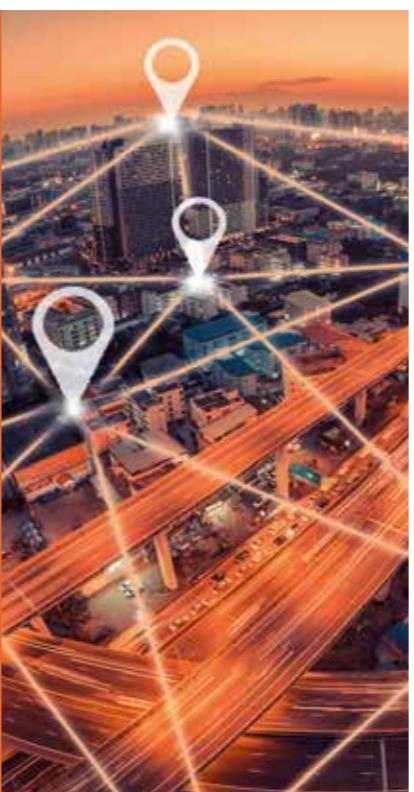
Với kinh nghiệm hoạt động và vận hành lâu năm trong lĩnh vực Fitness, thương hiệu Fit24 luôn không ngừng cải thiện khả năng chăm sóc khách hàng, đảm bảo chất lượng dịch vụ, đồng thời tiến tới tối đa hóa lợi nhuận và uy tín của nhà đầu tư. Được đánh giá là một trong những đơn vị dẫn đầu phong trào cung cấp dịch vụ Fitness tại khu vực; sở hữu hệ thống vận hành chuyên nghiệp; nắm bắt tốt xu hướng thị trường, chúng tôi tự tin là sự lựa chọn tin cậy và ưu tiên của các nhà đầu tư.

## 3 Chiến lược phát triển

Nền tảng cho sự phát triển của chúng tôi là tối ưu hóa hiệu quả sử dụng các nguồn lực. Fit24 liên tục tìm kiếm đối tác, nhà đầu tư có tầm nhìn và uy tín để phối hợp, trao đổi kinh nghiệm từ đó tạo ra những giá trị, lợi ích thỏa đáng cho mỗi bên.

## 2 Vận hành trên nguyên tắc Win-Win

Chúng tôi coi trọng và ưu tiên quyền lợi của đối tác. Chỉ khi đối tác chúng tôi thành công, chúng tôi mới đạt được kết quả như ý. Tại Fit24, chúng tôi tin rằng nền tảng của sự thành công chính là thiết lập mối quan hệ mà cả hai đều cùng hưởng lợi.



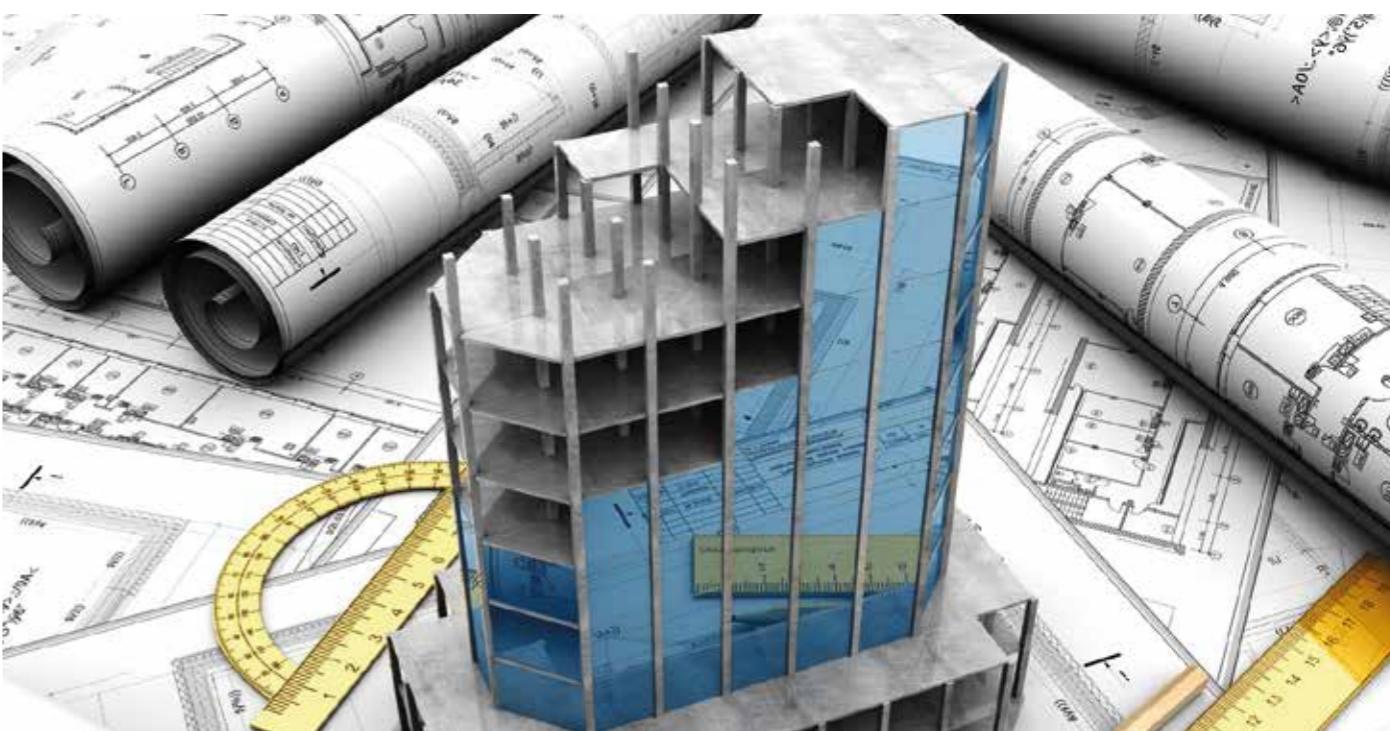
# PHƯƠNG ÁN HỢP TÁC

## Khảo sát thị trường, xây dựng kế hoạch đầu tư

Fit24 luôn là đơn vị tiên phong tìm kiếm các xu hướng tập luyện mới và công nghệ thịnh hành áp dụng vào thực tế. Để làm được việc này, chúng tôi luôn nỗ lực cập nhật nghiên cứu trong ngành và thực hiện khảo sát thị trường thường xuyên. Với kiến thức cập nhật, chúng tôi tự tin tư vấn cho nhà đầu tư các đánh giá tổng quan về những lợi thế cũng như hạn chế về mặt vị trí địa lý, dân cư, cơ sở hạ tầng, mức độ cạnh tranh tại địa điểm được chọn. Fit24 xây dựng định hướng và qui trình khảo sát dựa trên nền tảng nhưng yêu cầu cơ bản cho khối ngành dịch vụ Fitness, đảm bảo các thông số, dữ liệu thu về có thể được khai thác tối ưu, phục vụ hiệu quả cho công tác xây dựng phương án đầu tư.

## Tư vấn thiết kế và xây dựng

Fit24 tự tin đưa ra các phương án hữu hiệu cho công tác đầu tư dự án của chủ sở hữu. Dịch vụ tư vấn vận hành từ Fit24 bao gồm tư vấn và lên phương án thiết kế, tư vấn xây dựng, trang thiết bị phòng tập (chủng loại, số lượng, nhà cung cấp, cách phân bố trong phòng tập). Áp dụng với các dự án nằm ngoài địa bàn khu vực miền Bắc Việt Nam.





## Ủy quyền và quản lý

Ủy quyền Quản lý là phương án được đánh giá đem lại lợi ích song phương cao nhất. Với nhiều năm kinh nghiệm trong ngành, Fit24 (đơn vị vận hành) sẽ thay mặt nhà đầu tư lên phương án, thực hiện và vận hành dự án. Nhà đầu tư sẽ tránh được những phiền nhiễu, rắc rối trong công tác vận hành và chỉ cần hưởng lợi vào cuối kỳ. Nhà đầu tư với tiềm lực tài chính kết hợp cùng khả năng và kinh nghiệm hoạt động trong ngành của Fit24, hứa hẹn cộng hưởng tạo ra một sản phẩm chất lượng và nhiều tiềm năng.

Tham gia Hợp đồng Ủy quyền Quản lý, Fit24 thực hiện công tác khảo sát khu vực, đánh giá mức độ tiềm năng đối với ngành cung cấp dịch vụ Fitness, đưa ra cái nhìn khách quan về khả năng và mức độ đầu tư tại khu vực được chỉ định; đồng thời lên phương án thiết kế, thi công

dự án, giám sát, đảm bảo chất lượng cũng như tiến độ của trên từng giai đoạn, đảm bảo mang lại sự hài lòng cho chủ đầu tư.

Trong giai đoạn vận hành, Fit24 trực tiếp xây dựng bộ máy, quy trình, hệ thống và các giải pháp liên quan tới ngành dịch vụ Fitness, đảm bảo đưa dự án vào hoạt động theo hướng chuyên nghiệp và thuận lợi. Hệ thống nhân sự thuộc tất cả các phòng ban, bộ phận được Fit24 tuyển dụng và đào tạo nghiệp vụ vững.

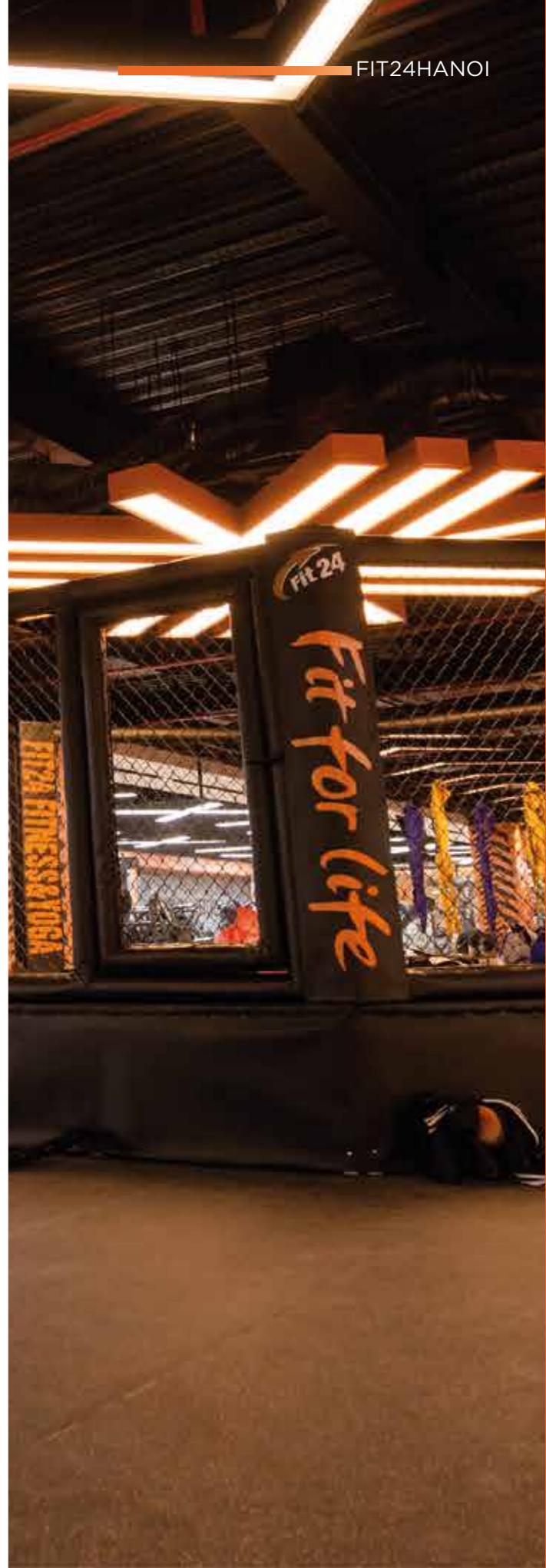
Mục tiêu về doanh thu, chi phí, lợi nhuận của chủ đầu tư sẽ được thực hiện nghiêm túc, rõ ràng, Fit24 lạc quan có thể thỏa mãn yếu tố tài chính cho nhà đầu tư. Báo cáo định kỳ về các hoạt động vận hành, các thông số, dữ liệu, các nghiên cứu phát triển được thực hiện đầy đủ và xác thực, đảm bảo tính minh bạch trong kinh doanh với nhà đầu tư dự án.

## Mở rộng thương hiệu

Fit24 liên tục tìm kiếm, khảo sát thị trường nhằm mở rộng địa bàn kinh doanh, phát triển mạng lưới cũng như nâng tầm thương hiệu. Qua đánh giá thực tiễn quy mô và phân khúc thị trường tại khu vực, chúng tôi sẽ lựa chọn những địa điểm tiềm năng và phù hợp nhất với tiêu chí của thương hiệu.

Thuê mặt bằng kinh doanh: Sau khi hoàn thành các nghiên cứu, đánh giá, Fit24 tiến hành đàm phán giá thuê mặt bằng và các điều khoản kèm theo với đơn vị sở hữu mặt bằng, độc lập vận hành cơ sở kinh doanh tại địa điểm đã chọn.

Chia sẻ doanh thu: Fit24 lựa chọn nhà đầu tư, đơn vị sở hữu mặt bằng uy tín, cùng thống nhất phương án Chia sẻ doanh thu và chia sẻ một phần doanh thu của hoạt động kinh doanh với đơn vị sở hữu mặt bằng (theo tỷ lệ được thống nhất bởi hai bên).



# DỊCH VỤ TẠI FIT24

## PERSONAL TRAINING

GYM



### Personal Training (PT)

Chương trình tập luyện 1 kèm 1 được thiết kế riêng theo nhu cầu của Hội viên. Với thời lượng 1h/buổi, Huấn luyện viên sẽ đưa ra lộ trình, phương pháp tập luyện chuyên biệt hỗ trợ người tập đạt được mục tiêu: Giảm mỡ, tăng cơ, săn chắc cơ thể, chỉnh sửa tư thế, tránh chấn thương khi tập luyện...

Huấn luyện viên của Fit24 là những người được đào tạo cẩn bản, có trình độ chuyên môn cao, thường xuyên nâng cao kiến thức để hỗ trợ người tập đạt được hiệu quả cao nhất.

### KickFit —

Một hình thức tập luyện tràn đầy năng lượng và thú vị đến bất ngờ, tích hợp bộ môn kickboxing truyền thống với phương pháp tập luyện bodyweight, giúp đốt cháy 600-900 calories sau mỗi giờ tập. Chúng tôi có những kỹ thuật tuyệt vời để chia sẻ và người tập sẽ có những người bạn mới đầy thú vị trong mỗi buổi tập.



### Myofascial Release —

Một liệu pháp thực hành chuyên biệt an toàn và vô cùng hiệu quả, được công nhận trong điều trị các cơn đau và chứng bất động cơ xương, giúp phục hồi chức năng của các mô mềm, chứng bó và căng cơ. Bằng cách tác động những áp lực nhẹ nhàng nhưng bền bỉ lên những mô liên kết bị căng cứng, Myofascial Release giúp loại bỏ cơn đau và phục hồi vận động, cải thiện tuần hoàn máu và kích thích phản xạ trong cơ bắp.

### PT KIDS —

Chương trình tập luyện 1 kèm 1 được thiết kế dành riêng cho các bé độ tuổi từ 6 -15 tuổi – giai đoạn vàng của sự tăng trưởng. Khoá học nhằm phát triển thể chất lành mạnh trong sự hài hoà với nhu cầu vui chơi của các bé. Thành quả lớn nhất các bé gặt hái là ý thức rèn luyện, nâng cao thể chất và khả năng tự vệ, đồng thời cải thiện kết quả học tập khi cơ thể đủ năng lượng.

# GROUP X

Tên gọi chung của các bộ môn tập theo nhóm trên nền nhạc sôi động, phù hợp với mọi lứa tuổi.

Các bài tập trong Group X sẽ làm cho cơ thể luôn trong tình trạng chuyển động và hầu như không có thời gian nghỉ dài, nên Group X giúp người tập đốt calo rất hiệu quả cũng như tạo cảm giác thích thú, thoái mái, xả stress khi tập luyện.

**Zumba** - Sự pha trộn của nhiều thể loại nhảy nhưng có đến 70% là các giai điệu và vũ điệu Latino như salsa, mambo, bachata, cumbia... Đến với Zumba chúng ta được làm quen với các bước nhảy linh hoạt, sexy nóng bỏng cùng các động tác lắc hông, phối hợp chân tay vừa uyển chuyển lại vừa mạnh mẽ. Zumba phù hợp với mọi lứa tuổi và là một lớp học kích thích khả năng vận động phản ứng nhanh và đốt cháy năng lượng suốt 1 giờ đồng hồ.

**Shape Up** - Lớp học tập trung vào những phần dễ tích mỡ, làm săn chắc bụng, thon nhỏ đùi và bắp tay, căng tròn vòng hông. Những động tác tập của Shape Up vô cùng phong phú và sử dụng nhiều dụng cụ phối hợp (bục, tạ con, thanh tạ, bánh tạ..) khiến cơ thể người tập luôn trong trạng thái đốt nhiều năng lượng nhiều nhất có thể. Shape Up là lớp vừa giảm mỡ vừa săn chắc cơ hiệu quả.

**Belly dance** - bộ môn thể thao sử dụng chuyển động của vùng cơ bụng, hông, tay, vai... với các giai điệu nhịp nhàng, các vòng quay tròn, chuyển động mềm dẻo hình số 8 đem đến cho bạn một vóc dáng sexy, uyển chuyển và tránh các bệnh văn phòng như thoái hóa cột sống.

**Latin Dance** - những điệu nhảy có xuất xứ từ các nước Châu Mỹ Latin như Cuba, Colombia, Brazil,... nó là những vũ điệu nóng bỏng với các chuyển động của cơ thể trên nền nhạc latin như Samba, Reggaeton, sala, cha cha,...đem đến cho con người cảm giác hứng thú luôn muốn nhún nhảy theo từng giai điệu. Tham gia lớp Latin dance tại Fit24, bạn sẽ được học những kiến thức căn bản nhất cho đến trình độ nâng cao.



**Bum n Tum** - lớp chuyên sâu về vùng cơ lớn trên cơ thể là Mông đùi. Lớp học trong 45' đến 1 tiếng chỉ chú trọng vào các nhóm cơ lớn, loại bỏ mỡ thừa và giúp cho bạn có một đôi chân khỏe, đùi thon gọn, mông cao.

**Abs n Legs** - lớp tập cơ thuần túy, chú trọng vào vùng bụng và mông đùi của người tập luyện. Lớp học sử dụng thảm, bục step, tạ đơn và các bài tập chú trọng vào đốt mỡ và nâng mông săn chắc, giúp đùi thon gọn và có bụng phẳng đẹp.

**Sexy dance** - lớp học chủ yếu là các động tác sử dụng sự uyển chuyển, mềm dẻo của cơ thể để tạo nên các bài nhảy vô cùng gợi cảm làm bật lên nét quyến rũ của người tập luyện. Những động tác xoay hông, lắc mông, hay tạo dáng sexy sẽ khiến bạn bất ngờ về hình dáng của mình và có tự tin hơn trong cuộc sống thường nhật.

**Dance Fitness** - trong lớp nhảy Dance Fitness, người

tập vừa thỏa mãn đam mê với âm nhạc, vừa được luyện tập nhịp tim và giảm cân với nhiều thể loại nhảy khác nhau. Người tập sẽ nhảy theo sự hướng dẫn của HLV từng bước một, với nhịp độ và biên đạo có tính toán về sự nghỉ và hoạt động của cơ thể sao cho cơ thể vận động hiệu quả nhất.

**Step & Body** - sự kết hợp của bộ môn Aerobics với bước kết hợp với việc tập bụng và làm săn chắc tất cả các vùng xung quanh cơ bụng. Với khóa học này, cơ thể của bạn sẽ trở nên dẻo dai, săn chắc và đầy sinh lực.

**Cycling** - lớp học đạp xe trong nhà kết hợp với nền nhạc sôi động, đem lại cải thiện cho hệ thống tim mạch, giúp bạn dẻo dai hơn và giảm cân cực kì hiệu quả. Trong 50' đến 1 giờ đồng hồ tập luyện đạp xe sẽ giúp bạn loại bỏ mỡ thừa cho vùng thân dưới đặc biệt là đùi và bắp chân. Bạn sẽ có một sức bền đáng kinh ngạc và một cơ thể gọn gang với 2-3 lớp cycling mỗi tuần.



# GROUP X NÂNG CAO

**PT GX** - khoá học được thiết kế vô cùng đặc biệt, lần đầu tiên người tập sẽ được luyện riêng 1 kèm 1 cùng giáo viên Group X tại FIT24. Những lớp học vô cùng đa dạng như Zumba, Sexy Dance, Latin Dance, HIIT, Cycling... Thời gian tập luyện linh hoạt, đồng thời 1 kèm 1 với HLV sẽ giúp học viên tập luyện hiệu quả và tự tin tỏa sáng chỉ trong 1 thời gian ngắn.

**Bodycombat** - lớp học cardio cường độ cao trên nền nhạc sôi động và quyết liệt. Lấy cảm hứng từ rất nhiều môn võ kết hợp lại với nhau như Tae Kwan Do, Karate, Kick Boxing, Muay Thai... Bodycombat là một tổng hòa các động tác võ thuật dứt khoát và khỏe mạnh giúp cho người tập nhanh chóng đốt calories, mồ thiu, xả stress và bước ra khỏi lớp học một cách tự tin, sảng khoái như những nhà vô địch thực sự.

**Bodypump** - lớp học sử dụng thanh tạ đòn và rất phổ biến tại hơn 14.000 clubs trên toàn thế giới. Trong lớp học này, người tập sử dụng thanh đòn, các mức tạ từ nhẹ đến vừa và tập nhiều lần trong 1 set. Bodypump là một lớp học tập cho toàn diện cơ thể của bạn trên nền nhạc sôi động, giúp bạn có một cơ thể săn chắc, gọn gàng và tiêu thụ nhiều calories trong suốt 1 giờ tập luyện. Huấn luyện viên sẽ hướng dẫn bạn kĩ thuật tập luyện để lớp học an toàn và vui vẻ, hơn nữa bạn sẽ càng muốn quay lại hơn vì hiệu quả cải thiện vóc dáng và xả stress của Bodypump.

**Bodyjam** - một tổng hòa của rất nhiều thể loại âm nhạc, các vũ điệu đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Nhưng trên hết

tất cả các bản nhạc mới đang thịnh hành được bạn yêu thích sẽ luôn có trong những bản Jam mà bạn được tập luyện. Các phong cách nhảy mới cũng thường xuyên được cập nhật theo từng phiên bản. Bodyjam chính xác là một trường dạy nhảy thu nhỏ cho người yêu âm nhạc và thích tập luyện. Hòa mình vào âm nhạc và các vũ điệu ấy giúp cho người tập quên đi rằng mình đang tập luyện mà ngỡ như là đang tham dự một buổi Party cực kì sôi động mà vẫn đốt mồ thiu và cải thiện vóc dáng cực kì hiệu quả.

**Sh'bam** - một buổi tiệc nhảy vui nhộn, tràn ngập niềm vui và giải phóng bản thân trong 45'. Một lớp nhảy không yêu cầu người tập phải có kinh nghiệm tập luyện nhiều mà chỉ cần bước tới phòng tập với một nụ cười và huấn luyện viên sẽ dẫn dắt bạn qua 12 bài nhạc vs 12 phong cách khác nhau cực kì ấn tượng như hiphop, salsa, funk, disco... Một lớp học cực kì vui vẻ lại giải phóng năng lượng trong một thời gian ngắn, không áp lực tập luyện mà chỉ có nụ cười vs Sh'bam!

**RPM™** - nếu bạn là một người yêu thể thao và thích thử thách bản thân thì lớp học RPM là lớp học dành cho bạn. Lớp học đạp xe với địa ảo kéo dài 45 phút mang đến cho bạn nhiều thử thách thú vị qua những vòng đạp xe luân phiên nhanh, chậm và cực nhanh vượt các địa hình ảo như lên dốc núi, thả dốc xuống đồi và tăng tốc về đích. Tham gia lớp học này, mỗi học viên sẽ trở thành những vận động viên đua xe đạp thực thụ vận dụng những kĩ thuật đạp xe được huấn luyện viên Fit24 hướng dẫn để lăn lướt vượt qua những chướng ngại vật trong cuộc đua và về đích.



Yoga ngày nay không ngừng thay đổi để đáp ứng nhu cầu người tập, nhưng vẫn có một số điểm tương đồng giữa các tư thế và mục đích là đem lại sự cân bằng tuyệt diệu cho các hệ hô hấp, tuần hoàn, thần kinh, nội tiết, tiêu hóa, bài tiết và sinh sản. Trạng thái cân bằng của cơ thể sẽ đem lại cho người tập sự thanh thản, bình an về tinh thần và kích thích trí tuệ thêm minh mẫn.

Đội ngũ giáo viên Yoga tại Fit24 đều được đào tạo chuyên sâu, có kinh nghiệm nhiều năm trong việc giảng dạy.

Mỗi ngày, Fit24 đều sắp xếp các lớp Yoga liên tục ở nhiều khung giờ, người tập có thể dễ dàng lựa chọn lớp phù hợp.

## Yoga Chuyên sâu

**PT YOGA** – chương trình tập luyện 1 kèm 1 gồm nhiều bài tập với mục đích tập trung nâng cao sự dẻo dai của người tập. Khi tập với PT (Personal Trainer), bạn sẽ được hướng dẫn những bài tập dựa trên khả năng, sức khỏe của bản thân. Do đó, mỗi buổi tập sẽ không quá áp lực và mệt mỏi nhưng vẫn đảm bảo tốt nhất hiệu quả của Yoga. Với mỗi buổi tập với PT, số calories tiêu hao có thể lên tới 600.

## Yoga Classes

**Hatha yoga** - không chỉ đơn thuần là các tư thế hay bài tập thể chất. Theo nghĩa gốc, Hatha Yoga là sự luyện tập nhằm mang lại sự điều hòa giữa hai nguồn năng lượng chính trong cơ thể người – năng lượng của mặt trời (ha) và năng lượng của mặt trăng (tha). Luyện tập Hatha yoga có nghĩa là luyện tập cân bằng giữa các tư thế và hơi thở. Hatha yoga làm tăng sức mạnh, độ dẻo, học cách làm cho cơ thể cân bằng và cải thiện sức khỏe và hạnh phúc

**Ashtanga yoga** - loại hình yoga có cường độ tập luyện cao, tốc độ nhanh với những chuỗi những động tác khá nặng được tập theo trình tự sắp xếp đã được định sẵn. Ashtanga Yoga chủ yếu tập trung vào hơi thở, bandhas (khóa năng lượng), drishti (điểm nhìn cố định) và các tư thế luôn nối tiếp không ngừng nghỉ. Mặc dù rất tốt,

nhưng Ashtanga Yoga không khuyến khích tập nếu bạn là người mới bắt đầu, chưa có đủ sự dẻo dai và mạnh mẽ, thể chất không phù hợp với cường độ tập luyện mạnh và nhanh.

**Power yoga** - bài tập thể dục thiên về sức mạnh. Power Yoga với nguồn gốc là một nhánh của Ashtanga và Power yoga cũng có đầy đủ những phẩm chất và lợi ích chung của yoga. Giống như Ashtanga Yoga, khi tập Power Yoga, cơ thể sẽ tạo ra sức nóng bên trong và tăng sức chịu đựng. Với việc luyện tập thường xuyên cơ thể sẽ trở nên mạnh mẽ, linh hoạt và không căng thẳng. Power Yoga đang ngày càng trở nên phổ biến trên toàn thế giới, là một hình thức yoga hiện đại, kết hợp giữa các giá trị truyền thống của yoga với nhu cầu thể dục và giảm cân.

**Vinyasa Yoga** - theo tiếng Ấn Độ, từ “Vinyasa” có nghĩa là “kết nối”, từng chuyển động của bạn sẽ được kết hợp nhịp nhàng với hơi thở (hít vào, thở ra). Vinyasa là một nhánh của Ashtanga Yoga nên các động tác cũng sẽ được tập theo nhịp độ nhanh và liên tiếp, tuy nhiên sẽ không có một quy tắc định sẵn hay chuỗi động tác đặc biệt nào trong lớp tập Vinyasa Yoga này. Các lớp Vinyasa sẽ rất thích hợp nếu bạn đang tìm một lớp có nhịp độ tập nhanh và thích thay đổi các tư thế yoga thường xuyên. Các giáo viên có thể tự do sáng tạo và xây dựng một bài tập thiên về tinh thần nhiều hơn khi kết hợp giữa các bài tập thở, niệm chú (Om chanting) và thiền, một buổi tập Vinyasa Yoga cũng thường được kết thúc bằng tư thế nghỉ ngơi.

**Yin Yoga** - trường phái tập luyện Yoga chậm rãi và nhẹ nhàng do ông Paulie Zink – giáo viên Yoga và chuyên gia võ thuật phát triển. Với thể loại Yoga này cần áp dụng những kỹ thuật chuẩn của yoga như những động tác kết hợp với thở, thiền, điều túc. Khi thực hiện đòi hỏi những động tác phải có sự căng giãn một cách tối đa các khớp xương, những động tác được thực hiện đều khá đơn giản, có sự kéo giãn một cách nhẹ nhàng theo hơi thở và thường được giữ trong thời gian từ 45 giây đến 2 phút. Các chuyên gia tin rằng, khoảng thời gian này sẽ tạo áp lực lên các mô liên kết, tăng sức dẻo dẻo, tăng cường tuần hoàn và hệ hô hấp. Giữ một tư thế trong thời gian dài đòi hỏi người tập phải có sự kiên trì và ý chí cao, tập trung vào hơi thở tương tự như cách tập thiền.

**Therapy** - yoga trị liệu. Yoga đã được chứng minh có rất nhiều lợi ích đối với việc điều trị các căn bệnh khác nhau như : huyết áp, tim, hen suyễn, vấn đề về hô hấp, bệnh xương khớp, những bệnh liên quan đến rối loạn cảm xúc, căng thẳng.... Trong yoga therapy cũng quy định rất rõ, mỗi một căn bệnh lại có một “phác đồ điều trị” riêng biệt, nhưng tựu chung đều nhằm một mục đích duy nhất

là làm tươi trẻ cơ thể và sau đó tấn công vào nguồn gốc của căn bệnh. Các tư thế của bài tập Therapy được thực hiện trên nguyên tắc đơn giản của việc co giãn, gấp xoay và thư giãn... các cử động này tác động đa dạng lên hệ thống các cơ quan của cơ thể, sự kéo giãn một cách nhẹ nhàng, đồng thời tác động mạnh mẽ lên những bó cơ để giảm thiểu những căng thẳng lên các khớp xương, giải tỏa và giảm triệu chứng đau cơ, đau khớp, cơ thể ngày một săn chắc hơn. Thông qua rất nhiều nghiên cứu khoa học yoga trị liệu là một giải pháp tuyệt vời giúp điều trị những vấn đề liên quan tới thể chất như tình trạng yếu tạm thời, bệnh tật, tình trạng mãn tính hoặc do tuổi tác.

**Gentle Yoga** - loại hình yoga kết hợp các tư thế chậm, đơn giản và tác động sâu tới hệ cơ và xương. Đây là bài tập cơ bản, nhẹ nhàng, tập trung vào việc kéo giãn hệ cơ, xương nên rất thích hợp cho người mới bắt đầu, nhưng cũng là bài tập cho người tập lâu khi thực hành tư thế kết hợp hơi thở tạo cho thân tâm một sự hài hòa. Morning series - bài tập được thiết kế phù hợp tập vào buổi sáng, những tư thế kéo giãn, những chuỗi chào mặt trời... sẽ đem lại cho cơ thể người tập những năng lượng tích cực cho một ngày mới, tăng khả năng tập trung cho công việc.

**Asana và Pramanaya** – bài tập bao gồm những tư thế cơ bản kết hợp với phương pháp hít thở đúng trong từng tư thế tăng cường khả năng thảm độc tố, giảm căng thẳng, tăng cường thể lực đem đến cho người tập một sức khỏe tốt.

**Back bend** - bài tập tập trung vào lưng giúp làm khỏe mạnh cột sống và khám phá được sức mạnh của cột sống. Bài tập cũng giúp bạn loại bỏ những vấn đề về tâm lý, xây dựng tâm trí khỏe mạnh, lạc quan. Đây là bài tập chống chỉ định những người có tổn thương mãn tính ở hông, lưng, vai, cổ.

**Yoga Balance** - tập hợp các tư thế giữ thăng bằng cơ thể. Đây là lớp học khó, có tác dụng củng cố cơ bắp, tăng cường sức mạnh và mang lại sự ổn định cho cả tinh thần và thể chất. Yoga Balance phù hợp với những người đã có kinh nghiệm luyện tập.

**Sun series** - bài tập thực hành chuỗi 12 tư thế và những biến thể của nó nhằm cải thiện thể lực và độ dẻo dai của các cơ và cột sống.

**Yoga Ball** - bài tập với bóng giúp các cơ bắp nhỏ nằm sâu bên trong cũng như cơ trung tâm được săn chắc. Việc luyện tập thường xuyên sẽ đem lại hiệu quả bất ngờ cho người tập: Tăng cường khả năng tập trung, săn chắc cơ bắp, đồng thời với sự hỗ trợ của bóng người

tập có thể thực hiện được những tư thế yoga khó. Slimbody - bài tập có cường độ cao với những chuyển động liên tục, tập trung vào phần eo, giảm mỡ bụng, đốt cháy mỡ thừa, tiêu hao nhiều năng lượng, giúp bạn giảm cân và có thân hình săn chắc đồng thời tăng sức dẻo dai của cơ thể.

**Dance yoga** - bài tập yoga được thiết kế trên nền nhạc, là sự kết hợp nhuần nhuyễn và liên hoàn các tư thế yoga khi nhanh, khi chậm theo tiết tấu nhạc mang lại cho người tập cảm giác mới lạ và cuốn hút. Một yoga uyển chuyển, quyến rũ, ấn tượng ... khác hẳn với yoga cổ điển trầm lắng như bạn thường nghĩ. Yoga dance cũng kích thích sự tập trung cao độ làm tiêu hao nhiều năng lượng và giải phóng hoàn toàn cơ thể giúp tuần hoàn máu tốt hơn, cải thiện vóc dáng nhanh và quan trọng là sau giờ luyện tập người tập sẽ thấy cơ thể tràn đầy năng lượng, hưng phấn và mong chờ cho lần tập tiếp theo. Yoga candlelight - trải nghiệm tập luyện trong hơi ấm của nến, với những động tác vận xoắn, kết hợp hít thở sâu sẽ massage và đưa ô xy tới các bộ phận cơ thể, giúp máu lưu thông tốt. Trong ánh nến lung linh sẽ làm tâm trí bình yên và thư giãn để dẫn người tập vào thiền định. Sau buổi tập hệ thần kinh sẽ được xoa dịu, năng lượng cơ thể được điều chỉnh, tâm trí được thư giãn sâu, hỗ trợ điều trị mất ngủ, giúp người tập ngủ ngon.

**Core yoga** - một trong những loại hình Yoga độc đáo và hiện đang được rất nhiều người yêu thích tham gia tập luyện. Loại hình yoga này là các bài tập chuyên sâu, tác động tới vùng eo, bụng, hông, lưng có tác dụng giúp giảm cân, giảm mỡ bụng hiệu quả và nhanh chóng cho cả nam lẫn nữ . Bằng sự kiên trì và quyết tâm tập luyện bạn sẽ sớm có được cho mình một cơ thể săn chắc, vòng eo thon gọn và vóc dáng quyến rũ. Với Core Yoga, cơ thể sẽ trở nên trẻ trung, tự tin hơn với thân hình đẹp, vòng eo thon thả.



# DỊCH VỤ TẬP THỬ

- Tập thử 7 ngày hoàn toàn miễn phí sử dụng tất cả các dịch vụ tại Fit24
- Thủ sức tập luyện chuyên nghiệp trong 1 tháng với mức giá vô cùng hấp dẫn
- Để đăng ký trải nghiệm dịch vụ tại từng cơ sở, khách hàng vui lòng liên hệ:

Hotline Thái Thịnh: **093.445.7070**

Hotline Hà Đông: **090.218.4242**

Hotline Trương Định: **090.219.7086**

Hotline Chương Dương Độ: **093.234.2424**



“

*Tôi tập luyện, rồi tôi về nhà.*

*Và khi về nhà tôi lại nghĩ về tập luyện.*

*Đó là một ngày của tôi và là bí quyết thành công của tôi*

*- Conor McGregor, cựu vô địch UFC -*

”