



## О КЛУБЕ

GOLDEN MILE FITNESS & SPA – это клуб премиум класса для истинных ценителей качественного образа жизни.

Комплекс расположен в центре Москвы на 2-х этажах роскошного жилого комплекса Park Palace и занимает общую площадь 4 500 кв. метра.

### На территории клуба расположены:

- тренажерный зал
- 25 метровый взрослый и детский бассейны
- термальный комплекс
- зона SPA с 15 кабинетами для процедур
- центр восточной традиционной медицины
- салон красоты
- Kids club
- ресторан здорового питания
- Fresh bar

### Дополнительные услуги клуба:

- магазин товаров для спорта
- ателье по индивидуальному пошиву одежды и обуви для мужчин
- химчистка
- подземный паркинг
- эксклюзивный центр деликатного ухода за автомобилями и мотоциклами



Golden Mile  
fitness-spa



## НАШИ ГОСТИ

GOLDEN MILE FITNESS & SPA – это выбор гостей с высоким вкусом, ценителей здорового и качественного образа жизни, комфорта и личного пространства.

Среди наших гостей:

- чиновники
- бизнесмены
- звезды шоу бизнеса

GOLDEN MILE FITNESS & SPA – это территория для тех, кто выбирает индивидуальное обслуживание и предпочитает комплексный подход в достижении совершенных результатов.



Golden Mile  
fitness-spa



# ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

СИЛОВАЯ ЗОНА оборудована тренажёрами: Life Fitness, Hammer Strength, свободные веса, что дает возможность проведения силовых, круговых и функциональных тренировок. КАРДИОЗОНА оборудована: беговыми дорожками Life Fitness, создающими ощущение естественного бега по амортизирующей поверхности.

## ЗОНА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:

- зал единоборств
- боксерский ринг
- зал персональных тренировок
- зал групповых тренировок
- студия пилатес
- студия йоги
- студия сайкла
- настольный теннис

Программы реабилитации и лечебной физкультуры (ЛФК) Среди наших персональных тренеров профессионалы, действующие тренеры олимпийской сборной и олимпийского резерва, мастера спорта международного класса. Наши инструкторы имеют многолетний тренерский опыт создания и проведения как индивидуальных так и групповых тренировок.





# АКВАЗОНА

БАССЕЙНЫ клуба оснащены самым современным оборудованием немецкой компании "Osipa". Эта компания является мировым лидером производства и разработок систем водоподготовки позволяющих достичь высочайшего качества купальной воды в бассейнах. При этом вода в бассейне отвечает стандартам питьевой воды. Уровень водоподготовки бассейнов способствует оздоровительному эффекту и ответит требованиям самых взыскательных клиентов.

- три дорожки для плавания, длиной 25 метров
- выделенная часть бассейна, которая включает в себя различные аттракционы (водопад, противотоки, гейзер)
- детский бассейн

Высокий стиль и прекрасные интерьеры от итальянских дизайнеров, являются приятным дополнением для гостей клуба, создают уютную атмосферу и располагают к хорошему отдыху.

## ТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

- отдельная зона для индивидуальных банных процедур
- финская сауна
- турецкая баня
- ароматическая сауна
- снежная комната
- джакузи
- кабинет массажа
- травяные купели
- ортопедическая скамья с подогревом
- тропический душ и душ впечатлений
- водяные кровати для отдыха
- солярий







# ЦЕНТР ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Golden Mile  
fitness-spa

Традиционная восточная медицина – это уникальная система для исцеления тела, философия, традиции и опыт духовного становления, способ предотвращения заболеваний на ранних стадиях развития.

Центр восточной медицины GOLDEN MILE FITNESS & SPA предлагает свои безопасные и эффективные методики пульсовой диагностики, иглорефлексотерапии, прижигания травяными сигарами и массажей для решения самых злободневных проблем современного общества: болезни позвоночника, избыточный вес, сохранение молодости, стрессы и хроническая усталость.

Специалисты центра – врачи высшей категории с опытом практической работы более 40 лет, более 20 лет возглавляющих правительственную клинику Китая, опыт успешного лечения высших чиновников и партийной элиты Китая.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

- коррекция обменных нарушений
- очищение организма, anti-age
- повышение иммунитета
- женское и мужское здоровье
- лечение никотиновой зависимости
- персональные аюрведические практики
- индийская йога, гимнастика цигун





## BEAUTY & SPA

SPA центр GOLDEN MILE FITNESS & SPA оборудован 15 кабинетами для процедур, кабинетом комплексного обслуживания и ВИП кабинетом для двоих. Все кабинеты обустроены новейшими системами по уходу по телу и лицу: Float system (релаксация, гидромассаж, термотерапия, хромотерапия, геолимфодренаж), криосауна, травяная сауна, гидромассажная ванна, индивидуальные ортопедические финская сауна и хаммам, безинъекционный аппарат Oxyjet, лазер Lightsheer, Zeltiq (coolsculpting)

### УСЛУГИ SPA ЦЕНТРА

- терапевтическая косметология (инъекционные методики, химические пилинги)
- эстетическая косметология (уходы, массажи, чистки, эпиляция)
- аппаратная косметология (омоложение, коррекция стрий и рубцов, лазерная эпиляция, окси-мезотерапия)
- физиотерапевтические процедуры
- массажи классический, корректирующий, тайский, шиацу, турецкий
- SPA программы для двоих
- ногтевой сервис

### УСЛУГИ BEAUTY ЦЕНТРА

- уход за волосами
- стрижка, укладка
- окрашивание
- макияж
- химическая завивка



Golden Mile  
fitness-spa

  
Goldenmile



# КОМФОРТ

Для комфорта гостей в GOLDEN MILE FITNESS & SPA имеется ресторан, медицинский кабинет, Kids Club, бутик спортивных товаров, ателье по индивидуальному пошиву мужских костюмов, обуви и аксессуаров, химчистка, подземный паркинг.

## KIDS CLUB

- развивающие программы для детей от 2х лет
- спортивные программы для детей от 2х до 15ти лет
- аква-программы для детей от 4х месяцев





# БРЕНДЫ

ULTRACEUTICALS   
scientifically proven • australian made • professional skincare



BEAUTY  
by  
CLINICA IVO PITANGUY

Kure  
B A Z A A R

THE GOOD NAIL PHILOSOPHY



ASTEROPE

DUCK®  
FÜR FUSS UND PFLEGE

KYDRA   
BY PHYTO

PROFESSIONELLE PFLEGE

peclavus® Lebel FORLE'd  
ALL YOUR OWN

La Sultane de Saba



ORIBE



CHRISTINA  
FITZGERALD®

Voyagez au-delà de vos sens



RELENT  
YOKIBI MOROCCANOIL

davines  
SUSTAINABLE BEAUTY

  
Goldenmile



# КЛУБНАЯ СИСТЕМА

## КЛУБНАЯ КАРТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕОГРАНИЧЕННОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВСЕХ ЗОН КЛУБА

- тренажерный зал
- зона единоборств
- боксерский ринг
- три зала групповых программ
- бассейн
- джакузи
- банный комплекс
- зона отдыха (sleeping room)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ КЛУБНОГО ЧЛЕНСТВА

- первичная функциональная диагностика
- персональная тренировка в тренажерном зале
- персональная тренировка в Аква зоне
- персональная тренировка в любой зоне клуба
- пульсовая диагностика в Центре восточной медицины
- пробный массаж
- консультация косметолога
- от 1 до 5 гостевых визитов
- заморозка клубной карты на 60 дней
- личный сейф для хранения ценных вещей
- полотенца, тапочки и халаты при каждом посещении клуба
- привилегии от партнеров клуба



# КЛУБНАЯ СИСТЕМА

ДЕТСКАЯ КЛУБНАЯ КАРТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕОГРАНИЧЕННОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВСЕХ ЗОН КЛУБА

- бассейна
- групповых занятий согласно возрастной категории
- гостевые визиты 1-5
- заморозка 30-90 дней
- вводный инструктаж
- детские халаты
- детская игровая комната

Baby 0-3 (посещение только с родителями или няней)

Kids 3-7

Junior 7-14

Teenager 14-18

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ КЛУБНОГО ЧЛЕНСТВА

- посещение творческих мастер классов и игровых программ в детской комнате
- проведение детских праздников и Дней рождений
- детское меню
- индивидуальные занятия по плаванию с рождения
- все индивидуальные тренировки и программы





расположен всего  
в одном километре от Кремля

Режим работы:  
ПН–ПТ 07:00–24:00  
СБ–ВС 09:00–23:00

Контактная информация:

т.: +7(495) 969 29 30

г. Москва

Хилков переулок, дом 1  
(въезд на паркинг –  
Турчанинов пер. 2А)

[www.goldenmileclub.ru](http://www.goldenmileclub.ru)