



**MDV-FIT**

тренировки и обучение

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ**

# Тренировочная и образовательный центр

«mdvfit.by»

(возможен ребрендинг)

## Направления работы:

1. Функциональная диагностика состояния клиента
2. Диетологическое сопровождение
3. Тренировки

- индивидуальные
- групповые занятия (мини группы)

### Направления тренинга:

- физическая подготовка (силовые тренировки, мобильность и гибкость, беговые тренировки – развитие выносливости);
- подвешной тренинг, интервальные тренировки, миофасциальное расслабление, элементы единоборств;
- профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, восстановление после травм и операций.

### 4. Массажные процедуры

- общий
- спортивный
- лечебный
- антицеллюлитный массаж
- перкуссионный

### 5. Тейпирование

6. Составление индивидуальных и командных планов подготовки спортсменов и любителей любого уровня и возраста
7. Проведение семинаров и лекций для фитнеса тренеров, продюсирование в сфере фитнеса. Проведение онлайн обучений и тренировок.
8. Осуществление спортивной агентской деятельности

## Вложение в развитие

Наименование	Количество	Цена руб За штуку	Общая сумма	Стоимость в долларах
<b>Российские рубли</b>				
Петли TRX	10	15700	157000	
Коврики TRX	10	2360	23600	
Тренажер TRX RIP	6	14032	84192	
Фитбол TRX	10	2760	27600	
Канат TRX	3	17660	52980	
<b>Амортизаторы кольцевые медиум</b>				
медиум	10	3150	31500	
хард	10	3670	36700	
лайт	10	2760	27600	
<b>Миниамортизаторы</b>				
л	10	440	4400	
м	10	440	4400	
х	10	440	4400	
<b>Мячи набивные</b>				
4	6	3150	18900	
6	6	3670	22020	
<b>Гири</b>				
4	4	2760	11040	
6	4	3150	12600	
8	4	4070	16280	
<b>Роллы</b>				
45	5	1256	6280	
91	5	1785	8925	
Гантельный ряд			50000	
Итоговая сумма			600417	7500
<b>Белорусские рубли</b>				
Мячи триггер h,	10	50	500	
Рама кросфит экта	4	1496	5984	
Грифы	5	268	1340	
Скамья экта	5	768	3840	
<b>Блины</b>				
5	16	400	6400	
10	10	372	3720	
15	10	560	5600	
20	10	744	7440	
Итоговая сумма			34824	13500
Ремонт				7000
Стол массажный				400
Рекламный бюджет				6000

Аппаратура для видеосъёмки, озвучки и проведения онлайн занятий				2000
Непредвиденные расходы до 25% от суммы				8350
Итоговая сумма				<b>43750</b>

Для продвижения услуг разработана онлайн площадка <https://mdvfit.by/> (требуется доработка) средства заложены в рекламный бюджет.

Полная сумма капиталовложений для реализации цели проекта составляет **44000\$**

Если сконцентрироваться на развитии образовательных услуг следовательно затраты будут состоять из стоимости только рекламного бюджета и затрат на техническое оборудование. **8000\$**

### **Тренировки и консультации**

#### Стоимость аренды и ЖКУ

Площадь 250м

Стоимость: 7евро

ЖСУ: от 2000 евро месяц

Стоимость в месяц:  $(250*7) + 2000 = 3700$  евро (4400\$)

#### Оплата труду дополнительного персонала

Уборщица: 500р

Администратор: 800р

И.О.Директора: 800\$

Бухгалтерия: 500\$

#### Стоимость услуг

Персональная разовая тренировка: 45

Стоимость при покупке абонемента: 35

Тренировки в мини-группах: 30

Консультация и план: 50

Массаж: 50

#### Стоимость абонемента

- 4 занятия - 60
- 8 занятий - 80
- 12 занятий 90

Безлимит – 120

### Тренировки расчет при минимальной загрузке зала

Время	Стоимость
8.00-9.00	<p style="text-align: center;">Количество человек в группе: 3                      Стоимость занятия: 30                      Стоимость абонеента на 8 занятий: 80                      Количество групп в день: 10                      Стоимость оплаты труда тренера 25р</p> <p>Оплата тренировок в месяц <math>(30*3*10) *20</math> дней =18000                      Оплата абонементов в месяц <math>(30*80) =2400</math>                      Оплата тренерам в месяц: <math>10*25*20</math> дней= 5000  <b>Чистая прибыль без учета ЖКУ и аренды: 15400</b></p>
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
15.00-16.00 дети	
16.00-17.00 дети	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
Консультации:	<p style="text-align: center;">Количество в день:5                      Стоимость: 50                      Стоимость оплаты труда тренера 20</p> <p>Прибыль в месяц: <math>5*50 *20</math> дней= 5000                      Оплата тренерам: <math>5*20*20</math> дней = 2000</p> <p><b>Прибыль без учета аренды и ЖКУ: 3000</b></p>
Массажные процедуры	<p style="text-align: center;">Количество в день:5                      Стоимость: 50                      Стоимость оплаты труда массажиста 20</p> <p>Прибыль в месяц: <math>5*50*20</math> дней= 5000                      Оплата тренерам: <math>5*20*20</math> дней = 2000</p> <p><b>Прибыль без учета аренды и ЖКУ: 3000</b></p>
Беговые и аэробные тренировки	<p style="text-align: center;">Количество групп в день: 3                      Стоимость: 30                      Количество в группе: 3                      Стоимость оплаты труда тренера 25</p> <p>Оплата тренировок в месяц <math>30*3*3*20</math> дней =5400                      Оплата абонементов в месяц <math>30*8) =2400</math>                      Оплата тренерам: <math>25*60=1500</math></p> <p><b>Прибыль без учета аренды и ЖКУ: 6300</b></p>
Персональные тренировки	<p style="text-align: center;">Количество в день: 5                      Стоимость: 35                      Оплата абонементов в месяц <math>(30*80) =2400</math>                      Стоимость оплаты труда тренера 25</p> <p>Оплата тренировок в месяц <math>35*5*20</math> дней =3500                      Оплата абонементов в месяц <math>(30*80) =2400</math></p>

	Оплата тренерам: 25*60=1500
	<b>Прибыль без учета аренды и ЖКУ: 4400</b>

### Обучение фитнес тренеров

Комплексное обучение	Персональный тренер	950р	Длительность 2, месяца
Отдельные курсы и семинары	Общая информация	От 130р	Цена зависит от длительности семинара или курса 1 день от 130, 2 дня 200-300 3-4 дня до 400
	Коррекционные практики	От 130р	
	Тейпирование и различные оздоровительные практики	От 250р	
Привозные мероприятия	Различные направления	Стоимость в зависимости от лектора и направления от 150	
Проведение воркшопов	Различные направления	От 25 рублей	
Онлайн обучение	Короткие лекции	От 35р	
	Длительные семинары	Такая же цена как офлайн	
	Продажа готовых воркшопов и готовых видео без обратной связи	От 30 рублей	
Организация конвенций и слетов	Двухдневное участие	От 150	

Количество обучений в месяц:

Все мероприятия проходят в выходной день. Для проведения можно использовать арендные площади или работать на своих.

Онлайн обучение	В зависимости от спроса		
Живые обучения:	В других городах (при наличии специалиста)	Общий курс	4 x 6 часов
		Отдельные семинары	4 (6) x 4-6 часов в зависимости от длительности и возможностей аренды
	В Минске	общий курс	4 x 6 часов
		отдельные семинары	4 (6) x 4-6 часов в зависимости от длительности и возможностей аренды
	Дневное обучение в Минске	общий курс	2 x 4-6 часов в зависимости от длительности и возможностей аренды
			2 x 4-6 часов в зависимости от длительности и возможностей аренды

		Отдельные воркшопы	8 в неделю
--	--	--------------------	------------

### Основные ресурсы:

- Методический материал для общего курса практически готов на 80% не хватает материала для общего курса. И необходима работа дизайнера.
- Интернет площадка 80%, необходимо позиционирование и реклама.
- Отдельные семинары.
- Готово более 15 семинаров. Необходима работа дизайнера.
- Для обеспечения 100% работы в штате необходимо 5-6 специалистов с учетом области. На уровне города 3-4 специалиста.

С вашей стороны на данном этапе работы необходима финансовая поддержка, направленная на продвижение и создание имиджа организации (сумму необходимо просчитывать исходя из стоимости услуг)

Вот что уже есть:

#### *Офлайн обучение*

Курс «Коррекционные практики» [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/kurs-korreksionnye-praktiki](https://mdvfit.by/fitnes_courses/kurs-korreksionnye-praktiki)

- Функциональное тестирование
- Колено стопа
- Таз, ягодицы
- Позвоночник
- Лопатка, рука
- Дыхание
- Нейрокинезиология

Актуальные семинары [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/interesnye-i-aktualnye-seminary](https://mdvfit.by/fitnes_courses/interesnye-i-aktualnye-seminary)

- Гипертрофия ягодиц
- Мобильность и гибкость
- Тренировка в зале. Обучение движения и коррекция.
- Детский фитнес\Нейробика

*Коррекция движения и ОДА* [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/korreksiya-dvizheniya-i-oda](https://mdvfit.by/fitnes_courses/korreksiya-dvizheniya-i-oda)

- Сколиозы
- Миофасциальное расслабление. Стратегия борьбы с болью.
- Подвешной тренинг как средство коррекции и реабилитации
- Соматика. Переобучение движения.

*Общие семинары*

- Подвешной тренинг
- Тренер по коррекционной подготовке
- Современные концепции 3D тренировки
- Перкуссионный массаж
- Тренировки с амортизаторами
- Восстановление функций ОДА в пожилом возрасте
- Оказание первой доврачебной помощи
- Тренировки при проблемах со здоровьем
- Основы диетологии. Научный анализ.
- Паттерн шага. Основы коррекции.

*Особенности спортивной тренировки*

- Современные концепции тренировки
- Силовая подготовка
- Подвижность и гибкость
- Плиометрическая тренировка
- Построение разминки и заминки
- Основы интервальной тренировки
- Перекрестный тренинг. Периодизация

*Онлайн обучение*

Проведение нижеперечисленных мероприятий возможно и офлайн

Онлайн лекции [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/on-line-seminary](https://mdvfit.by/fitnes_courses/on-line-seminary)

Онлайн воркшопы [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/course-test-guide](https://mdvfit.by/fitnes_courses/course-test-guide)

Онлайн курс «Инструктор тренажерного зала»  
[https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/trenirovka-v-zale](https://mdvfit.by/fitnes_courses/trenirovka-v-zale)

Онлайн курс «Коррекционный тренинг»  
[https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/korreksionnyi-trening](https://mdvfit.by/fitnes_courses/korreksionnyi-trening)

Онлайн курс «Основы рационального питания»



[https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya](https://mdvfit.by/fitnes_courses/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya)

Онлайн курс «Подвижность и гибкость»

[https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/podvizhnost-i-gibkost](https://mdvfit.by/fitnes_courses/podvizhnost-i-gibkost)

Онлайн курс «Подвесной и ротационный тренинг»

[https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/podvesnoj-rotacionnyj-trening](https://mdvfit.by/fitnes_courses/podvesnoj-rotacionnyj-trening)

Онлайн курс «Беговая тренировка» [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/trenirovki-na-ylitse](https://mdvfit.by/fitnes_courses/trenirovki-na-ylitse)

Онлайн курс «Тренировки дома» [https://mdvfit.by/fitnes\\_courses/trenirovki-dlya-doma](https://mdvfit.by/fitnes_courses/trenirovki-dlya-doma)

Расчет прибыли:

Это только по Минску

	Один общий курс	Отдельный курс	Онлайн обучение	Онлайн обучение (без обратной связи)	Ворк-шопы	Привозной лектор
Стоимость	950	130	45	100	30	200
Количество участников	6	6	6	6	6	6
Общий приход	5700	780	270	600	180	1200
Длительность	120 часов	6 часов			2	6
Аренда (если не у себя)	20	20			20	20
Общая стоимость аренды	2400	120			40	120
Реклама	1000	200	100	100	50	200
Методический материал и сертификаты	500	100				100
Кофебрейк		50				50
Количество мероприятий в месяц	20 занятий (2.5 месяца)	2	2	2	2	1
Зарплата	25р час 500	150р	40р	0	60р	50% от чистой прибыли
Проживание						100

Чистая прибыль	1300	520	260	200	60	300
<b>Итого</b>	<b>2640</b>					
В месяц можно проводить 1 полное обучение, 3 отдельных курса, 1-2 воркшопа, 5- онлайн обучений без обратной связи и 2-3 с обратной.					<b>4680</b>	

### **Итого по прибыли в месяц:**

*Полная реализация проекта*

Тренировки и консультации: **32100**

Обучение: **2640**

---

Сумма: **34740 (13500\$)**

Чистая прибыль с учетом ЖКУ и оплаты специалистов:

13500\$ - 4400\$ (ЖКУ)-600\$ (уборщица, бухгалтер) -1000\$ (И.О. директора) =**7500\$**

*Образовательная деятельность*

Обучение: **2640 (1000\$)**

Прибыль рассчитана при минимальной загрузке специалистов. Проект принесет чистую прибыль через **8 месяцев**.

### **Перспективы развития:**

- Разработка платного контента для фитнеса клубов (готовые тренировочные программы)
- Аттестация работников фитнес отрасли
- Организация агентской деятельности (ведение спортсмена от начальной подготовки до поиска клуба)

### **Условия сотрудничества:**

- Выплачивается заработная плата в соответствии с занимаемой должностью. (проведение лекций/семинаров, тренировок, администраторская деятельность)
- Чистая прибыль разделяется между партнерами 60/40 соответственно при полной реализации проекта. 70/30 при реализации только образовательной деятельности.