

## RESERVATIONS ONLY

ЛИЧНО ОТНОШЕНИЕ, ПЕРСОНАЛНИ ТРЕНИРОВКИ И КУЛТУРА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН И ДОБЪР ЖИВОТ – STUDIO 7 Е КОЛКОТО МЯСТО ЗА СПОРТ, ТОЛКОВА И СОЦИАЛЕН КЛУБ.

Съвсем в тренда на времето ни местата, в които се грижим за себе си, да се превръщат в мини общества, Studio7 събира своите хора в сърцето на града. Под този бранд Йолана Анчева и Татяна Стоянова създават различно пространство за спорт и здравословна градска култура. Моделът на студиото изграждат сами, стъпвайки на житейския опит и любовта си към движението. И двата адреса, които заемат студиата им за пилатес и функционални тренировки – Studio7 Pilates и Studio7Functional (Studio Aqua е в хотел Sense), са малки, уютни, дискретни и топ оборудвани. Създадени само и единствено за индивидуални тренировки. И всеки детайл в тях е подчинен на концепцията за изключителното лично отношение – от интериора до отлично подготвените инструктори. Какво е важно да знаете за Studio7, преди да си резервирате час? Amica споделя от първа ръка.

### ПОДХОДЪТ

Комбинира различни като видове и системи тренировки, за да обхване комплексно човешкото тяло – пилатес, функционални тренировки и водна гимнастика. Новодошлите започват с часове по реформър. Ако думата ви е непозната, става въпрос за упражнения с уред, създаден от Джоузеф Пилатес през 1926 г. Той работи изометрично и прави чудеса с тялото. Пилатес реформър е подходящ, дори ако имате здравословни проблеми, не ограничава във възрастта и предлага безкрайни възможности за натоварване и раздвижване. Машините в Studio7 Pilates са „мерцедесът“ в бранша – Peak Pilates, а екипът е специално обучен да работи с тях. Реформърът дава на инструкторите общата картинка на вашата кондиция и след няколко тренировки те са наясно от какво точно имате нужда, за да сте здрави и да постигнете желанията си. Тогава към спортното ви меню ще добавят водна гимнастика, кардио и функционални занимания със собствена тежест и с CrossCore, с гирички, ластисици, Ugi, Bosu монка, Foam Roller, Balance body... Арсеналът на Studio Functional изглежда безкраен, а неговите спортни „оръжия“ в свежи цветове и секси дизайн могат да раздвижат енергията ви само с поглед. Принципът на Studio7 е семпъл, но ефикасен – за да не ви е скучно, трябва да има разнообразие. Ако може, всеки ден.

### ТРЕНИРОВКИТЕ

Индивидуални, скроени от специалист „по вашия размер“, защото само така се постигат максимални резултати, е мотото на Татяна и Йолана. „Също като с грехата по поръчка – тя винаги ще ви стои по-добре, отколкото конфекцията, която е унифицирана“, подчертава Йолана. Получавате 50 минути храна за мускулите, гъвкавостта, ставите, сухожилията

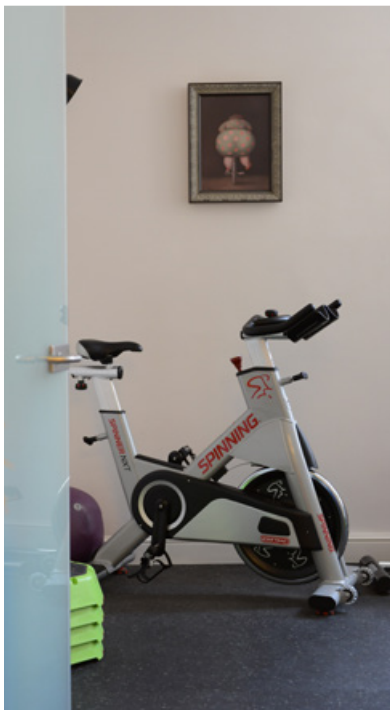
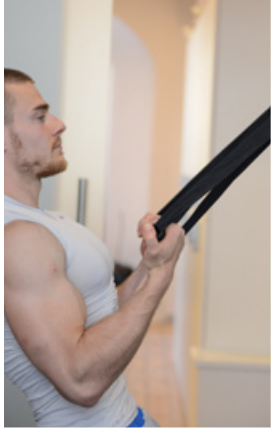
и мисълта в ръцете на „железната армия“ на студиото. Лили, Дени, Ели, Ники, Диди, Роси, Марина, Яна могат да адаптират тренировката в движение спрямо формата ви в момента. Боли ви глава от снощното парти, вратът ви е схванат или не сте успели да изпиеете първото кафе? Няма проблем. Те ще измислят на секундата как тялото ви да получи здравословна порция натоварване, така че да си тръгнете в по-добър тонус и с блясък в очите. Инструкторите са основен елемент в концепцията на Studio7. Образовани, професионалисти, притежават познания и опит в различни области – от художествена гимнастика и балет до лека атлетика и таекуондо, което вдига нивото на спортното преживяване. Основно заради факта, че всеки оставя своя специфичен почерк върху упражненията.

Кинезитерапевтите са друга приятна и полезна част от идеята за здравословен живот на Татяна и Йолана. Кабинетът им е удобно разположен в студиото на ул. „6-ти септември“ и ако имате оплакване, екипът ще ви насочи към тях за консултация. „Не се правим на многознайковци – казва ни Татяна. – Тяхната експертна оценка е необходима, за да разберем какво и как да тренирате, така че да се избегнат травми.“ И тъй като от Studio7 искат всичко да се случва отговорно, клиентите се сдобиват с досие – нещо като дневник на тренировките, за да може всеки инструктор във всеки един момент да знае как напредвате.

„КАТО ОТВОРИХМЕ STUDIO 7, МИСЛЕХМЕ, ЧЕ ЩЕ Е ЖЕНСКИ КЛУБ, НО МЪЖЕТЕ ЗАПОЧНАХА ДА ИДВАТ СЪЩО – НИЯКОИ ЗАРАДИ СЪПРУГИТЕ СИ, ДРУГИ – ЗАРАДИ РЕФОРМЪРА.“

ЙОЛАНА АНЧЕВА





## BODY FIT

**„ИСКАМЕ ДА НАУЧИМ ХОРАТА НА  
ОТГОВОРНО ОТНОШЕНИЕ  
КЪМ СЕБЕ СИ –  
КЪМ СОБСТВЕНОТО  
СИ ТЯЛО  
И ЗДРАВЕ.“**

—  
ТАТЯНА СТОЯНОВА

### ПРИНЦИПЪТ НА СПОДЕЛЯНЕТО

Към тренировъчната програма всеки сезон Studio 7 добавя и детокс режим, с който да рестартирате организма си. Таня и Йоли предлагат личните си открития – практики, които са тествали и харесали. Следвайки принципа на споделянето, те се опитват да създадат култура за това как да направим живота си по-здравословен и добър. Затова в съботните, в които не работят, превръщат студиото на ул. „Добруджа“ в зала за беседи и лекции за козметика, ароматерапия, биофермерство, астрология, биодобавки, кинезиология, връхновяващи личности... Всеки клиент на Studio 7 е welcome в компанията на свои приятели, защото, убедени са Таня и Йоли, смисълът на знанието е да се предава нататък.

### ЛАГЕРЪТ

Представете си го като лагерите от детството, но в 4-звезден комплекс, здравословно меню, приятна компания и спортна програма, в която нищо не е задължително и на всяка цена. Без строги учителки и вечерен час. Вече трета година Studio7 организира седемдневен лагер в началото на септември (тази ще стартира на 8-и) в Марина Кейп край Ахелой и създава хубав ритуал – нещо, което клиентите им очакват с нетърпение. „Успява да накара хора на 22 и на 66 да изживеят една седмица заедно и да им е забавно“, споделят Йоли и Таня. Най-голямото му предимство според тях? Дават нещо, което в съвременния свят е дефицит – възможност за участие.