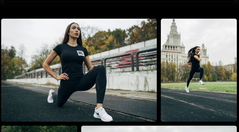
+7 (495) 123-45-67
support@runordie.ru

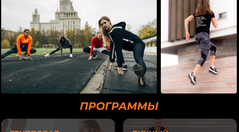
RUN OR. DIE

БЕГОВОЙ КЛУБ
НАЧНИ БЕЖАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

Тренировки основаны на специально подобранных нагрузках с элементами кроссфита, кардио, растяжки и ПБК-техник, с обязательным изучением фундаментальной и силовой техники.

- КТО НИКОГДА НЕ БЕГАЛ, НО ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ
- КТО ДОГАДАЕТ, ЧТО УМЕЕТ БЕГАТЬ, НО ЕЩЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК
- КТО УЖЕ ДАВНО В ТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ, НО ХОЧЕТ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ
- КТОМУ НАДОЕЛИ ОДИНОЧНЫЕ ПРОБЕЖКИ И ХОЧЕТСЯ НОВЫХ ЭМОЦИЙ





ПРОГРАММЫ

ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Хотите научиться бегать правильно? Попрыгать на свое тело и получить кайф?

- Группы 8-9 человек
- Укрепление тела
- Постановка персональной цели

1500 Р/занятие

АБОНЕМЕНТ НА МЕСЯЦ

~~12 000~~ **10 000 Р/8 занятий**

ЗАПИСАТЬСЯ

ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР

Заинтересует не закономерный результат? Это самый быстрый способ для ребятишек

- Только вы и тренер
- Персональный подход

3500 Р/занятие

ЗАПИСАТЬСЯ

ДЕТСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Укрепление тела от 3 до 8: общая сила, выносливость, гибкость и координация

- 6-7 человек
- От 3 до 10 лет
- Игры и соревнования в процессе

1500 Р/занятие

АБОНЕМЕНТ НА МЕСЯЦ

2500 Р/занятие

4000 Р/занятие

ЗАПИСАТЬСЯ

ПОДГОТОВКА К МАРАФОНУ

Усиленная и тщательнейшая работа, фокус тренировки — участие в забеге и ваш результат

- Только вы и тренер
- Фокус в цит
- Полная подготовка

4000 Р/занятие

ЗАПИСАТЬСЯ

ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ

Усиленная и тщательнейшая работа, фокус тренировки — участие в забеге и ваш результат

- Индивидуальный план
- Хронометраж
- Рекомендации по питанию

10 000 Р/месяц

ЗАПИСАТЬСЯ

КОРПОРАТИВНЫЙ АБОНЕМЕНТ

Больше предложений, больше покупателей, повышение спортивной грамотности

- Подготовка к забегам и соревнованиям
- Лекции о правильном питании
- Группы 5-20 человек

ЗАПИСАТЬСЯ

Залетаем на Будит. Хотите достижения? Наш забегает! Мы вам поможем

Клуб существует с 2014 г., мы уже прошли через обучение сотни людей

Тренерский состав нашего клуба — мастера спорта, профессионалы, готовые делиться своим опытом

Качество и индивидуальный подход — наши ценности. Тренировки в группах по 5-9 человек на тренера

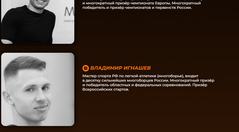
До наших площадок удобно добираться хоть на метро, хоть на автомобиле

Мало времени? Мы проведём тренировку лично для вас рядом с домом

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

ИЛЬЯ БЕЛОУСОВ

Кинезиолог, массажист и главный тренер клуба. Мастер спорта РФ, член сборной (2004-2011 гг.), многократный победитель и призёр чемпионатов и кубков по России и Европе, участник международных (европейских) по легкой атлетике.



ДМИТРИЙ ЖЕЛЕВИН

Мастер спорта международного класса по легкой атлетике (прыжки с шестом), член сборной (с 2006 г. Финалист чемпионата мира (2007 г), Финалист чемпионата мира (2009 г), многократный победитель и призёр чемпионатов и кубков по России.

ВЛАДИМИР ИГНАШЕВ

Мастер спорта РФ по легкой атлетике (многоборье), входит в шортлисты сборных многоборцев России. Многократный призёр и победитель соревнований федеральных соревнований. Призёр Всероссийских стартов.

ИГОРЬ АЗАЛОВ

Кандидат в мастера спорта РФ по легкой атлетике (многоборье), призёр и победитель кубков и Москвы. Многократный призёр и чемпион чемпионатов Москвы. Призёр чемпионата России.

ЯНА СЛЕСАРЕНКО

Мастер спорта РФ по легкой атлетике (прыжки с шестом), кандидат в мастера спорта РФ (спринт). Победительница и призёр чемпионата России по легкой атлетике, победитель и призёр чемпионата Москвы. Призёр спартакиады.

АЛЕКСАНДР СЕМЕНЮК

Кандидат в мастера спорта РФ по легкой атлетике (марафон). Победитель международного марафона Государственных полиграфов, победитель и призёр чемпионатов и кубков России, победитель и призёр российских и международных соревнований.

РУШАН АБДУЛКАДЕРОВ

Мастер спорта международного класса по легкой атлетике (спринт), член сборной (с 2006 г. Финалист чемпионата мира (2007 г), Призёр Европы (2009, 2011 гг), Финалист чемпионата мира (2007 г).

Взрослое расписание

ЦСМ (Нарвская зона)
Ленинградский проспект, 39с1

День	Время
пн, ср, пт	07:45
пн, вт, чт, пт, сб	18:00
сб	11:00

Фитстрит Крылатское
Крылатская, 1Б

День	Время
вт, чт	18:30
сб	11:00

Стадион школы им. Дмитрия Донского
Ленин Стадиониум, 6с7

День	Время
пн, ср, пт	09:15
вт, чт	19:00
сб	11:00

Стадион Динамо
Лужники, 24

День	Время
вт, чт	21:00

Спортивный комплекс «Фонвизинский»
Ул и переулок, 4/2б3

День	Время
пн, ср, пт	18:30

Стадион ардена Пилорусов
Кожухотино, 17

День	Время
вт, чт, сб	18:00, 11:00

Детское расписание

ЦСМ (Нарвская зона)
Ленинградский проспект, 39с1

День	Время
ср/пт	16:30
ср/пт	17:00

Запись на выпускные спортивные постановки

Фитстрит Крылатское
Крылатская, 1Б

День	Время
вт, чт	17:00, 18:00
сб	10:00

Стадион школы им. Дмитрия Донского
Ленин Стадиониум, 6с7

День	Время
пн, ср, пт	16:00, 17:00

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

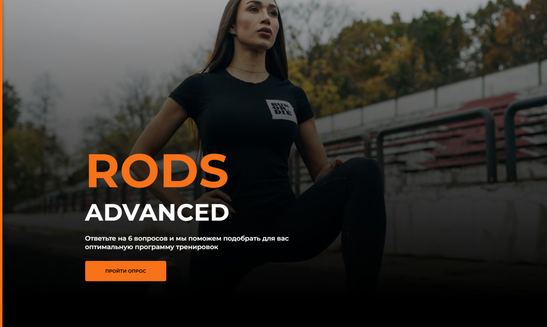
Оставьте заявку и тренер свяжется с вами. Поможем подобрать оптимальную программу тренировок

ИМЯ · ТЕЛЕФОН · СПОСОБ СВЯЗИ: ПО ТЕЛЕФОНУ · ОТПРАВИТЬ

Нажимая на кнопку «ОТПРАВИТЬ», вы даете согласие на обработку своих персональных данных в соответствии с Политикой конфиденциальности

ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ
© Run or die, 2004-2022

Москва
Ул. Ф. Энгельса, 75
Стадион Динамо
Стадион школы им. Дмитрия Донского
Спортивный комплекс «Фонвизинский»
Ул. Ф. Энгельса, 75
Стадион ардена Пилорусов
Фитстрит Крылатское
Стадион Динамо
Стадион Ленин Стадиониум
Фитстрит Крылатское
Стадион Ленин Стадиониум
Стадион Динамо
Стадион ардена Пилорусов
Стадион школы им. Дмитрия Донского
Спортивный комплекс «Фонвизинский»
ЦСМ (Нарвская зона)
ЦСМ (Нарвская зона)
Стадион ардена Пилорусов
Стадион Динамо
Стадион школы им. Дмитрия Донского
Стадион Ленин Стадиониум
Фитстрит Крылатское
Стадион Ленин Стадиониум
Стадион Динамо
Стадион ардена Пилорусов
Стадион школы им. Дмитрия Донского
Стадион Ленин Стадиониум
Фитстрит Крылатское



RODS
ADVANCED

Ответьте на 6 вопросов и мы поможем подобрать для вас оптимальную программу тренировок

ПРОЙТИ ОПРОС

Что такое RODS Advanced для профессионалов?

Тренировки 3-4 раза в неделю

Тренировочный процесс проходит под чутким руководством тренера — специалиста. Своевременная корректировка позволяет добиться максимальных результатов

ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА СО СКИДКОЙ -50%

ЗАПИСАТЬСЯ СО СКИДКОЙ

Разнообразные занятия

Высокоинтенсивные методы гармонично сочетаются с восстановительными тренировками. Данный подход позволяет выстраивать тренировочный процесс более гибко

Правильное питание

Корректировка и планирование ежедневного рациона

Персональная работа

Каждый клиент обозначает свои цели перед началом курса тренировок и конкретно под него мы прорабатываем план занятий и конкретные детали, чтобы именно его цель оказалась закрытой

ПРАЙС
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Продолжительность тренировки до 90 минут

1 тренировка	3500 ₽ [купить]
4 тренировки абонемент	12 000 ₽ [купить]
8 тренировок абонемент	22 000 ₽ [купить]

ПРАЙС
ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Продолжительность тренировки от 90 до 120 минут

1 тренировка	1500 ₽ [купить]
4 тренировки абонемент	5500 ₽ [купить]
8 тренировок абонемент	10 000 ₽ [купить]

Обратная связь

Оставьте заявку и наш менеджер с вами свяжется. Подберем оптимальную программу тренировок для вас

ИМЯ

ТЕЛЕФОН

СПОСОБ СВЯЗИ

ПО ТЕЛЕФОНУ

ОТПРАВИТЬ

Нажимая на кнопку «ОТПРАВИТЬ», вы даете согласие на обработку своих персональных данных и соглашаетесь с политикой конфиденциальности

Контакты

8-495-532-51-41

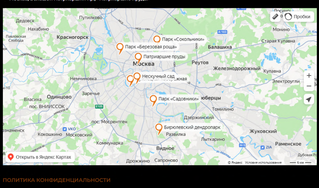
coach@runordie.ru

Здесь проходят тренировки

- Москва, Ленинградский пр., 39, стр. 1, крытый легкоатлетическо-футбольный комплекс «ЦСКА»
- Москва, ул. Лужники, 24, стр. 10, «Мультиспорт»
- Москва, ул. Спиридоновский Вал, парк «Спиридоновка»
- Москва,ул. Мусы Джалиля, 8, парк «Березовая роща»
- Москва, ул. Строителей, 4, стр. 1, манеж им. братьев Знаменских, стадион «Спартак»
- Москва, ул. Кошкина, 17, корп. 1, Московский Дворец пионеров
- Москва, ул. Крымская, 10, мехгрупп «Крылатское»
- Москва, Волгоградский пр., 46/15с1, легкоатлетический манеж «Москвич»
- Москва, ул. Рябиновая, 53, стр. 1, Дворец Детского Спорта
- Москва, Пресненская набережная, (ст м. Воробьевы Горы)
- Москва, 1-я Останкинская, 3, с стадион парка «Останкино»
- Москва, Анадырский пр., 58А, парк «Садовники»
- Москва, ул. Липецкая, «Кирилловский дендропарк»
- Москва, Пушкинская набережная, «Несучный сад»
- Москва, Большой Патриарший пр., «Патриарские пруды»

#манежи #стадионы #парки

- Москва, ул. Спиридоновский Вал, парк «Спиридоновка»
- Москва,ул. Мусы Джалиля, 8, парк «Березовая роща»
- Москва, Пресненская набережная (ст м. Воробьевы Горы)
- Москва, Анадырский пр., 58А, парк «Садовники»
- Москва, ул. Липецкая, «Кирилловский дендропарк»
- Москва, ул. Пушкинская набережная, «Несучный сад»
- Москва, Большой Патриарший пр., «Патриарские пруды»


Пробки
Химки
Подрезково
Долгопрудный
Лобня
Дзержинский
Красногорск
Парк «Сокольники»
Парк «Березовая роща»
Балашиха
Ступино
Ивантеевка
Патриаршие пруды
Москва
Реутов
Железнодорожный
Котельники
Люберцы
Жуковский
Раменское
Дубна
Несучный сад
Мытищи
Королев
Парк «Садовники»
Щелково
Пушкино
Одинцово
Звенигород
Звенигородское шоссе
Кубинка
Можайское шоссе
Кашира
Ногинск
Электросталь
Орехово-Зуево
Ногинское шоссе
Киевское шоссе
Ленинградское шоссе
Кирилловский дендропарк
Рублёвка
Ленинский проспект
Ленинградский проспект
Ярославское шоссе
Дмитровское шоссе
Щелковское шоссе
Каширское шоссе
Можайское шоссе
Рублевское шоссе