

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИХОДИТ ВПЕРВЫЕ

Чек-лист перед первым занятием

Чтобы тебе было спокойно. Здесь всё, что важно знать до того, как откроешь дверь студии — и ничего лишнего.

01 ЗА ДЕНЬ ДО

- Запишись через сайт или Telegram
Удобнее всего онлайн на vhod-place.ru — выбери направление, время и преподавателя. Если возникнут вопросы — напиши нам в [@vhodplace](https://t.me/vhodplace).
- Лёгкий ужин за 2–3 часа до сна
Тяжёлая еда на ночь — плохой союзник утренней практики. Если занятие вечером — поешь за 2 часа до прихода.
- Подготовь одежду
Облегающие или комфортные топ и штаны, в которых не сковано движение. На балет и барре — желательно облегающее, чтобы преподаватель видел линии тела.

02 ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

- Бутылку с водой
У нас есть фильтрованная вода, но привычная своя — это привычная своя.
- Сменную одежду и носки
После практики обычно хочется надеть что-то свежее. Носки — с протекторами или без, как привычнее.
- Хорошее настроение
Если его нет — приходи всё равно. Часто оно появляется уже на коврик.

ЧТО НЕ НУЖНО БРАТЬ

Коврик, блоки, ремни, мячи — всё уже есть в студии. И аромамасла, и чай, и тишина. Приходи налегке.

03 В ДЕНЬ ЗАНЯТИЯ

- Не ешь плотно за 1,5–2 часа
Лёгкий перекус — фрукт, орехи, банан — можно за 30 минут. Тяжёлой еды лучше избежать: на полном желудке практика тяжелее.
- Приходи за 10–15 минут до начала
Чтобы спокойно переодеться, найти своё место в зале, настроиться. Опоздавших мы не пускаем после начала — это сбивает группу.
- Если есть травмы или особенности — скажи преподавателю
Беременность, проблемы со спиной, недавние операции, гипертония — что угодно. Это не повод не приходить. Это повод адаптировать практику.
- Сними часы, кольца, отключи звук на телефоне
На час — оставь связь снаружи. Если ждёшь важный звонок — предупреди преподавателя.

04 КАК НАС НАЙТИ

- Невский проспект, 110
Ближайшее метро — «Маяковская», 5 минут пешком. Вход с Невского, ориентир — арка.
- Если потерялся — позвони
+7 921 422-81-43 — мы встретим. Не стесняйся, это часто бывает первый раз.

05 ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

- Дай телу 10–15 минут на тишину
Не вскакивай сразу. Полежи в шавасане, посиди в раздевалке. Резкий выход из практики смазывает её эффект.
- Выпей воды и поешь
Лёгкая еда через 30–60 минут после практики усвоится лучше, чем обычно. Это естественное окно.
- Если что-то поломалось — напиши нам
Слишком жёстко? Слишком мягко? Не подошёл преподаватель или направление? Скажи — мы поможем выбрать своё.

ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ

Первое занятие — 1 200 ₽ вместо 1 500 ₽. Это знакомство со студией, преподавателем и направлением. Если не зайдёт — это нормально. Если зайдёт — мы рядом.