

Azik Fitness & Wellness w Krakowie

Od wyczynu przez sprawność do zdrowia

Aneta i Mirosław Aziewiczowie stworzyli w Krakowie miejsce, w którym każdy może realizować swoje potrzeby związane ze zdrowym stylem życia, z aktywnością ruchową, dobrym wyglądem i świetnym samopoczuciem. Co ich wyróżnia na tle innych klubów w tym mieście? Co oferują klubowiczom? I na czym polega tajemnica ich sukcesu? O tym w materiale poniżej.



Krakowski klub Fitness & Wellness Azik powstał w 2001 roku. – Od tamtej pory wiele zmieniło się w naszym klubie i jego wizerunku – mówi Aneta Aziewicz, współwłaścicielka obiektu. Osiedlowa siłownia o powierzchni 220 mkw. w roku 2001 zamieniła się w nowoczesny klub fitness & wellness klasy Premium o pow. 750 mkw.

Unijne źródelko

Od wielu lat marzeniem właścicieli, sportowców pasjonatów, była modernizacja i rozbudowa „Azika”. Możliwość otrzymania dotacji unijnych sprawiła, że marzenie nabrało realnych kształtów. Projekt został współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego.

Jakość i profesjonalizm

Klub oferuje klubowiczom siłownię wyposażoną w sprzęt firmy Technogym – Linia Personal Selection (maszyny ze sztosem) oraz Pure Strength (maszyny półwolne oraz przyrządy do ćwiczeń wolnych). W strefie cardio znalazły się urządzenia firmy Precor (bieżnie, maszyny eliptyczne, AMT, rowerki pionowe oraz poziome). – Wyposażając nasz klub postawiliśmy na niekwestionowaną jakość – opowiada Mirosław Aziewicz. – Najważniejsze jest dla nas zadowolenie klientów. Jedną z dróg do osiągnięcia tego celu jest efektywny, przyjemny i absolutnie bezpieczny trening, który przynosi pożądane rezultaty. Nasz zespół wie, że rezultaty osiąga się poprzez wysoką motywację, stałe zachęcanie do treningu i stwarzanie odpowiedniej atmosfery. U nas taki trening jest możliwy. Odbywa się na dobrych i bezpiecznych maszynach. Sala posiada również monitory LCD, aby uprzyjemnić długotrwały trening. Wszystkie maszyny posiadają najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne przede wszystkim pod względem unikalnej biomechaniki urządzeń siłowych (izotonicznych) i aerobowych (cardio). Z tego też powodu nie występuje ryzyko powstawania mikrourazów stawów i kręgosłupa. Nad przebiegiem treningu zawsze czuwa przeszkolona i życzliwa kadra trenerów i instruktorów, która dostosuje typ treningu, odżywiania oraz odnowy biologicznej do indywidualnych potrzeb ćwiczących.

W grupie różnie

Kolejna część to strefa do zajęć grupowych. Znajdują się w niej dwie przestronne sale, zaaranżowane w zależności od proponowanych w nich zajęć. Jedna sala przeznaczona jest do zajęć prozdrowotnych i mentalnych. Tutaj odbywają się: pilates, Zdrowy Kręgosłup, joga, a także realizowane są programy „Aktywne 9 miesięcy” i „Aktywny Senior”. Na drugiej sali, oprócz typowych zajęć wzmacniających, „Azik” wprowadził nowatorskie formy w postaci Bosu, Flow Tonic oraz boks – jako zajęcia kontaktowe z wykorzystaniem worków i rękawic. – Sale są profesjonalnie nagłośnione i wyposażone w specjalistyczne legarowane podłogi sportowe, które zapewniają maksymalną ochronę przed urazami stawów, amortyzując uderzenia bardziej niż zwykła podłoga drewniana – opowiada Aneta Aziewicz. – Kompleksowe oświetlenie dodaje uroku oraz atmosfery do zajęć.

Zespół

– Bardzo starannie dobieramy naszych instruktorów – mówi Aneta Aziewicz. – Wszyscy mają wysokie kwalifikacje, a ponadto regularnie biorą udział w specjalistycznych



Krótko o klubie

Zespół:

14 instruktorów, 3 osoby obsługi klienta (recepcja), dietetyk, masażystka, opiekunka do dzieci, 2 menedżerów

Członkostwo:

abonamenty roczne, półroczne i kwartalne w wersji porannej lub całodziennej; wejścia jednorazowe lub karnety miesięczne

Godziny otwarcia:

Poniedziałek–piątek w godz. 6.30–22.30

Sobota, niedziela w godz. 9.00–17.00

Powierzchnia klubu: 750 mkw.

Oferta klubu:

- Siłownia
- Strefa cardio
- Strefa zajęć grupowych (2 sale)
- Strefa wellness (sauna solna, gabinet masażu)
- Gabinet dietetyki
- Klub Małego Azika

Strona internetowa: www.azik.pl

szkoleniach branżowych. Jednocześnie dbamy w sposób zaplanowany o jakość prowadzonych u nas zajęć poprzez firmowy system szkoleń i kontrolę menedżera fitness nad wszystkimi instruktorami. Stawiamy przede wszystkim na bezpieczeństwo i zdrowotny aspekt ćwiczeń, nie zapominając o relaksie i dobrym samopoczuciu naszych klientów. Kadra klubu to 14 instruktorów, 3 osoby obsługi klienta (recepcja), dietetyk, masażystka, opiekunka do dzieci oraz dwóch menedżerów.

Z myślą o najmłodszych

W swojej ofercie klub uwzględni również dzieci. – Funkcjonuje u nas Klub Małego Azika, gdzie najmłodsi mają okazję spędzić miło i bezpiecznie czas podczas ćwiczeń rodziców – opowiada Mirosław Aziewicz. – Wszystko po to, aby umożliwić naszym klientom spokojny trening, a dzieci nie były pretekstem do braku aktywności fizycznej. Kolorowy



Walory klubu oraz wyraźną inwencję i kreatywność w zarządzaniu docenili członkowie kapituły nagrody Fitness Marketing Event na targach FIT-EXPO 2010 w Poznaniu, przyznając mu prestiżową nagrodę w kategorii „Klub Fitness z Pasją”



Aneta Aziewicz - od 2001 roku współwłaścicielka oraz menedżer klubu Fitness & Wellness Azik. Absolwentka AGH Wydział Zarządzania (specjalizacja: zarządzanie i marketing, zarządzanie kadrami przedsiębiorstw). Pasjonatka tańca. Uczennica Szkoły Baletowej, a także członek zespołu baletowego KANON w Krakowie. Od 12 lat dyplomowany Instruktor Rekreacji Ruchowej (specjalność Fitness oraz Taniec Współczesny). Od 2004 Instruktor Sportu specjalność Fitness, Instruktor Pilates i Trener Personalny. Specjalizuje się w technice Pilates oraz zajęciach typu Dance. W życiu kieruje się zasadą „nigdy nie mów nie da się - po prostu postaraj się bardziej”. W wolnych chwilach – rodzina, szkolenia....

labirynt, zjeżdżalnia, basen wypełniony piłeczkami to raj dla maluchów oraz doskonały sposób na rozwijanie sprawności ruchowej i koordynacji – niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Nad bezpieczeństwem małych klubowiczów czuwa wykwalifikowana opiekunka.

Formy członkostwa

– Każdy klient jest w naszym klubie traktowany ze szczególną atencją – mówi Mirosław Aziewicz. – Nasi doradcy pomagają wybrać opcję i długość członkostwa odpowiadające potrzebom danej osoby. Osoby chcące ćwiczyć w klubie „Azik” mają do wyboru abonamenty poranne (w godz. 6.30–16.00) oraz całodzienne (w godz. 6.30–22.00). W cenie obu są: nielimitowana liczba wejść na fitness, siłownia oraz sauna, konsultacje z trenerem (karta treningowa wraz z pomiarami i indywidualnym planem treningowym), opieka instruktora, porada dietetyka, możliwość korzystania z Klubu Małego Azika, „trening gościnny” w innym mieście (istnieje możliwość skorzystania z usług 11 klubów w 8 miastach Polski) oraz jeden raz w miesiącu możliwość zaproszenia gościa do klubu. Ceny abonamentów uzależnione są od zadeklarowanego okresu członkostwa: na rok, pół roku lub na kwartał. Możliwe jest również, w przypadku małżeństw lub par, wykupienie abonamentu dla dwóch osób oraz abonamentu dla rodzin (mąż, żona i dziecko w wieku 16–21 lat). Tym, którzy nie chcą na dłużej wiązać się z „Azikiem”, klub proponuje jednorazowe wejścia lub karnety miesięczne.

Aktywny senior

Azik Fitness & Wellness otwarty jest również na grupę klientów 50+. Z myślą o nich oferuje abonament „Aktywny Senior”. Uprawnia on do korzystania z zajęć grupowych określonych w grafiku zajęć tą samą nazwą oraz do trzech wejść tygodniowo na siłownię i saunę. Wspomniane zajęcia dla seniorów odbywają się przy spokojnej muzyce, łączą cechy rehabilitacji i fitnessu – uwzględniając profilaktykę chorób wieku dojrzałego, takich jak: osteoporoza, bóle kręgosłupa, choroby reumatyczne i zwyrodnieniowe, nadwaga, cukrzyca, choroby układu krążenia i inne. Zajęcia cieszą się dużą popularnością, a ciągle zadowolona i uśmiechnięta grupa seniorów potwierdza słuszność decyzji o wprowadzeniu tej opcji do oferty.

Dla indywidualistów

– Trening personalny to całkowite skupienie się na potrzebach i oczekiwaniach osoby trenującej, pozwalający stworzyć indywidualne, „szyte na miarę” rozwiązania – tłumaczy Aneta Aziewicz. – Z tej formy treningu, widząc efekty, korzysta coraz więcej osób. Ćwicząc z trenerem klient nie ma szans na żadne oszustwo i uproszczenie sobie zajęć. Stąd wysoka skuteczność treningów indywidualnych. Dodatkowo, idealnie dopasowany plan treningowy pozwala czerpać dużo radości i przyjemności z podejmowanej aktywności fizycznej, uczy świadomości ciała oraz dodaje energii życiowej i redukuje efekty codziennego



Mirosław Aziewicz – od 2001 współwłaściciel, menedżer klubu Fitness & Wellness Azik. Absolwent AWF. Uczestnik szkoleń organizowanych przez Polski Związek Fitness & Wellness (Trener Asystent, FITNESS & WELLNESS MANAGER / Poziom Managera Operacyjnego oraz w trakcie Managera Strategicznego). Mistrz Polski oraz reprezentant kraju w zapasach (styl klasyczny). Dyplomowany instruktor zapasów i kulturystyki.

stresu. Właściwie z miesiąca na miesiąc można zauważyć, iż trening personalny staje się coraz bardziej popularny w naszym klubie. Najliczniejszą grupą dbającą o swój wizerunek przy pomocy trenera osobistego są trzydziesto- i czterdziestolatki.

Dietetyka

W „Aziku” klubowicze mają również okazję skorzystać z porad dietetyka. – Podczas pierwszej wizyty przeprowadzany jest wywiad żywieniowy, w którym dietetyk prosi o informacje dotyczące ogólnego stanu zdrowia, zdiagnozowanych jednostek chorobowych, stosowanych leków i suplementów, trybu życia, aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych – opowiada Aneta Aziewicz. – Następnie dokonywane są pomiary antropometryczne oraz badanie składu ciała przy użyciu specjalistycznej wagi. Podczas kolejnej wizyty prezentowany jest indywidualny program żywieniowy, który zawiera jadłospis dwutygodniowy, przepisy, wskazówki wspomagające wprowadzanie nowych posiłków oraz wszelkie zagadnienia dotyczące nowych nawyków żywieniowych. Następną fazą to monitoring efektów postępowania dietetycznego oraz ewentualne korekty, modyfikacje jadłospisów. W ramach abonamentu członkowie mają prawo do jednej bezpłatnej wizyty u dietetyka. Dzięki temu wzrasta świadomość wśród osób ćwiczących, jak ważne jest połączenie treningu z odpowiednim sposobem odżywiania.

stylu życia. Państwo Aziewiczowie, sami pasjonaci sportu i aktywności fizycznej, podchodzą do swojej pracy z wielkim oddaniem i zaangażowaniem. Wciąż mają mnóstwo pomysłów na rozwój klubu i nowe inwestycje. Walory klubu oraz wyraźną inwencję i kreatywność w zarządzaniu docenili członkowie kapituły nagrody Fitness Marketing Event na targach FIT-EXPO 2010 w Poznaniu, przyznając mu prestiżową nagrodę w kategorii „Klub Fitness z Pasją”. Klub Azik Fitness & Wellness jest członkiem PZFW.

Dorota A. Warowna



Relaks dla duszy i ciała

W krakowskim klubie nie zapomniano także o strefie wellness, którą tworzy sauna solna wraz z pokojem wypoczynkowym oraz gabinet masażu. Wykwalifikowana masażystka zadowolili najbardziej wymagających klientów, oferując kilkanaście rodzajów masażu. W zależności od potrzeb może to być masaż relaksacyjny, odchudzający bądź segmentalny. Specjalnie na zimową porę klub oferuje rozgrzewający masaż gorącymi kamieniami w atrakcyjnej cenie.

Marketing i internet

Znakiem czasu są obecnie portale społecznościowe. Również „Azik” znalazł swoje miejsce na Facebooku – najpopularniejszym serwisie tego typu w Polsce. Właściciele zdają sobie sprawę, że bez obecności w internecie i zaplanowanej strategii marketingowej nowoczesna firma nie może funkcjonować. Promocje, eventy to skuteczne sposoby na przyciągnięcie i integrację klientów. Jest to również okazja do zaprezentowania nowości i propagowania zdrowego

