

DAVINCI PARK

# YOU CAN PROJECT<sup>2025</sup>

СПОРТИВНЫЙ ПРОЕКТ

# Мы Команда



**Сергей**  
Главный Тренер



**Виктория**  
Тренер  
Врач ЛФК



**Серафима**  
Активности



**Константин**  
Нутрициолог  
Тренер



**Тимур**  
Бильярдная школа



**Михаил**  
Ведущий

# МЫ ЭТО — Дружеская Обстановка

YOU CAN  
PROJECT 2025

## Адаптация к Тренировкам

Вы познакомитесь с нашим коллективом и получите ценную информацию от специалиста ЛФК (лечебной и адаптивной физкультуры). С этой информацией мы грамотно разработаем план для Ваших тренировок и рассчитаем подходящие нагрузки. Во время первой тренировки в спортзале, вы проведете круговую тренировку под надзором наших профессионалов, чтобы они лучше поняли уровень Вашей подготовки и грамотно расставили вместе с Вами цели. Далее будет составлен личный план упражнений для тренировок. Вся информация будет фиксироваться и после будет передана Вам, как личное достижение.

## Коррекция Питания

Это Вкусно! Очень важно достигать свои цели грамотно. Один из факторов, которые влияют на физиологическую форму человека, это пищевое поведение. Надо уметь балансировать и совмещать питание, по Вашей нагрузке и целям, учитывая все потребности организма. Вместе мы развеим много мифов, которые вводят людей в заблуждения, мы научим Вас самих разбираться в коррекции пищевого поведения. На практике Кулинарных Мастер-классов, вы будете учиться составлять грамотное меню, считать калории, Вы сможете использовать этот опыт и вне рамок проекта.

## Лекторские Секции и Психологическая

**Поддержка** Почему люди срываются и сбиваются со своего плана? Многие тренируются, но не задаются вопросом, что происходит с нашим телом во время тренировок и коррекции питания. Как мы достигаем желанный результат. Научиться слушать и понимать сигналы своего тела должен абсолютно каждый, понимание того, чем ты занимаешься, ускоряет процесс достижения целей. Разбор факторов, которые влияют на наш организм. Как наш организм сжигает калории, ускоряет метаболизм, регулирует чувство голода или сытости, влияние стресса и сна на восстановление. Задай вопрос, а мы проведем понятную лекцию. Все три блока работают максимально эффективно вместе. Весь лекционный материал, так же будет записан и направлен участникам после проекта.

## **You Can - Ты можешь! О нас.**

Это твоя личная перезагрузка. Долгие решения, которые откладывались на потом, можно воплотить в реальность. В этом проекте ты узнаешь, как одно маленькое решение может внести большой вклад в твоё преображение. Главные блоки проекта, это:

1. **Адаптация к тренировочному Процессу**
2. **Коррекция Пищевого поведения**
3. **Лекции и Психологическая Поддержка**

**Это не просто спорт:** Это не просто спорт или питание, здесь вы почувствуете новый стиль жизни, познакомитесь с единомышленниками, приобретете новых друзей, интересное общение. Профессиональное сопровождение на всех этапах проекта, от членов команды, которые искренне любят свое дело и хотят делиться своим опытом с Вами. И вместе мы выйдем на качественно новый уровень.

На каждом этапе программы, мы будем наставлять и давать советы, полноценное сопровождение профессионалов. Проводить личные мотивационные разговоры и давать Вам личные консультации, наш проект подстроится специально для ВАС.



55%

Россиян утверждают, что всю сознательную жизнь борются с лишним весом, но не могут достичь результата.

64%

Россиян, посещают санатории для похудения, но не достигают результата.

ТЫ

Твой стимул не только достичь успеха, но и создать крепкие знакомства с близкими по духу людьми.

# Сплочение Коллектива

YOU CAN  
PROJECT 2025



# ПРОГРАММЫ

Создай Свой Режим  
Мы предлагаем выбрать идеальную  
программу для Вас с нашей помощью.



Спортивный Проект с Питанием, в Загородном Клубе Давинчи Парк.

YOU CAN - этим названием мы хотим донести до каждого: “Ты можешь”. Каждый может достигнуть цель, которую он поставил, в кругу друзей и единомышленников.

Ваши цели могут быть совершенно разными:

- **Долгосрочные** — цели, которые достигаются в длительный период времени.
- **Краткосрочные** — цели, которые требуют достижения в более короткие сроки
- **Оперативные** — цели, которые ставятся на очень короткий промежуток времени, например, на день или неделю.
  
- **Физиологические:** похудение, набор массы, выработка выносливости.
- **Психологические:** мотивация и моральная поддержка, справляться со стрессом и беспокойством

Понимание своих целей поможет выбрать Вам программу! А также, вы можете попробовать программу одного дня или провести полноценные выходные, чтобы понять атмосферу и познакомиться с командой нашего проекта.

YOU CAN  
PROJECT 2025

12.000 руб.

# ONE DAY '1

*Однодневная программа "Все Включено".*

Профессиональная поддержка на всех этапах  
Психологическая поддержка/ Мотивационная Coach сессия  
Консультация: по Питанию и расчет БЖУ, тренировочный план  
Презентация Проекта

Силовая тренировка full-body (1)  
Питание в Ресторане Davinci (1)  
Активности Загородного клуба (1)

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



[@you.can.prj](https://www.instagram.com/you.can.prj)



8 (911) 818-59-15



YOU CAN  
PROJECT 2025

28.000 руб.

# WEEKEND' ПТ-ВС

*Программы Выходных Дней Пт-Вс "Все Включено".*

Профессиональная поддержка на всех этапах  
Психологическая поддержка  
Презентация Проекта и Консультация

Питание в Ресторане Davinci  
Силовые тренировки

Составление личного плана (1)  
Персональная Консультация (1)  
Кулинарный Мастер Класс (1)  
Активности Загородного клуба (1)  
Мероприятия Давинчи Парка (2)

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



[@you.can.prj](https://www.instagram.com/you.can.prj)



8 (911) 818-59-15

YOU CAN

PROJECT 2025

199.000 руб.

# ALL INCLUSIVE '7

*7-и дневная программа "Все Включено".*

Адаптация к тренировочному процессу  
Профессиональная поддержка на всех этапах  
Психологическая поддержка  
Коррекция Питания

Питание в Ресторане Davinci  
Силовые тренировки

Осмотр Врача (1)  
Лекторские Секции (2)

Составление личного плана (1)  
Персональная Консультация (1)  
Кулинарный Мастер Класс (1)  
Активности Загородного клуба (7)  
Мероприятия Давинчи Парка (2)

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



[@you.can.prj](https://www.instagram.com/you.can.prj)



8 (911) 818-59-15

YOU CAN  
PROJECT 2025

379.000 руб.

# ALL INCLUSIVE '14

*14-и дневная программа "Все Включено".*

Адаптация к тренировочному процессу  
Профессиональная поддержка на всех этапах  
Психологическая поддержка  
Коррекция Питания

Питание в Ресторане Davinci  
Силовые тренировки

Осмотр Врача (2)  
Лекторские Секции (5)

Составление личного плана (2)  
Персональная Консультация (безлимит)  
Кулинарный Мастер Класс (3)  
Активности Загородного клуба (14)  
Мероприятия Давинчи Парка (4)

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



@you.can.prj



8 (911) 818-59-15



YOU CAN  
PROJECT 2025

559.000 руб.

# ALL INCLUSIVE '21

21 дневная программа "Все Включено".

Адаптация к тренировочному процессу  
Профессиональная поддержка на всех этапах  
Психологическая поддержка  
Коррекция Питания

Питание в Ресторане Davinci  
Силовые тренировки

Осмотр Врача (3)  
Лекторские Секции (8)

Составление личного плана (3)  
Персональная Консультация (безлимит)  
Кулинарный Мастер Класс (5)  
Активности Загородного клуба (21)  
Мероприятия Давинчи Парка (6)

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



@you.can.prj



8 (911) 818-59-15

YOU CAN

PROJECT 2025

*Личный расчет стоимости.*

# VIP

*Программа лично составляется под Ваши  
пожелания и предпочтения, после консультации  
с нашей командой, где мы рассчитаем  
правильный путь к Вашим целям.*

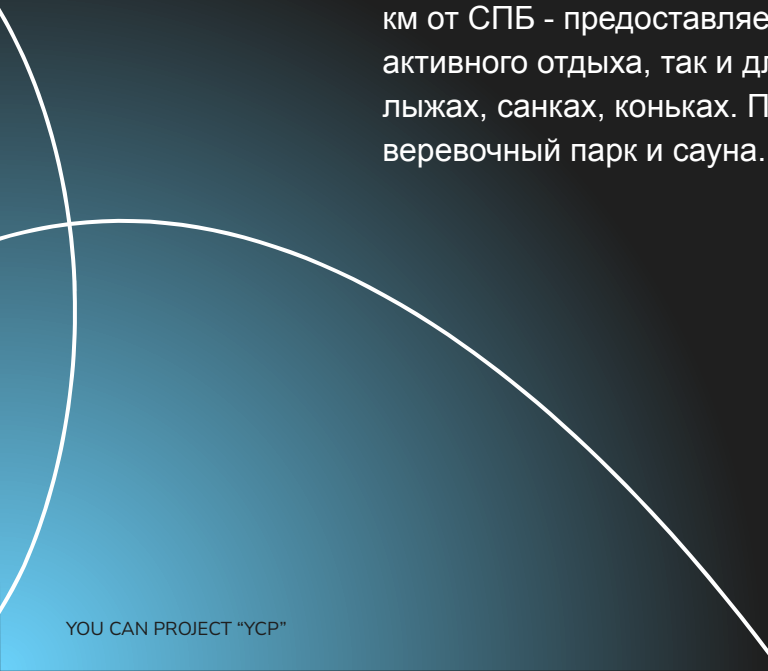
УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ:



[@you.can.prj](#)



8 (911) 818-59-15



Наш проект You Can находится на территории Загородного Клуба Давинчи Парк, в 50 км от СПб - предоставляет множество вариантов проведения досуга как и для активного отдыха, так и для спокойного. Катание на: лодках, сапах, велосипедах, лыжах, санках, коньках. Прогулки на лошадях, квадроциклы, тир, бильярдная школа, веревочный парк и сауна. Сплочение коллектива и атмосферные вечера.



# Davinci Park Территория

YOU CAN  
PROJECT 2025





# Davinci Ресторанный комплекс

YOU CAN  
PROJECT <sup>2025</sup>



# АКТИВНОСТИ

1



## Лесной Маршрут

Дистанции по 5км/ 10км/ 15км по лесным маршрутам и тропам, мимо озер и старых финских деревень .

2



## Заезды на Велосипедах

Дистанции по 10 км / 20 км  
Вдоль дорог до ближайших населенных пунктов.

3



## Прогулки и Тренировки

Конные Прогулки по лесным тропинкам и полям от 30 минутных до двухчасовых заездов.

YOU CAN  
PROJECT 2025

# АКТИВНОСТИ

YOU CAN  
PROJECT 2025

4



## Квадроциклы

Поездки на квадроциклах, даже в дождь. По разным маршрутам через поля, леса и озера

5



## Веревочный Парк

Прохождение разных трасс на деревьях, с различными испытаниями и сложностями.

6



## Сап и Лодки

По большому озеру  
Где можно выйти на 2 острова  
Купаться и кататься.



# АКТИВНОСТИ

YOU CAN  
PROJECT 2025

7



## Пейнтбол

Захватывающая игра  
Из двух команд на захват флага  
или территории с преградами.

8



## Лыжи и Сноуборд

Возможность выезда на ближайшие  
горнолыжные склоны Ленобласти.

9



## Бильярд

Профессиональный маркер  
Полноценное обучение  
Турнир



# АКТИВНОСТИ

# YOU CAN PROJECT<sup>2025</sup>

7



## Тимбилдинг / Квест

Командная игра, сплочение коллектива.  
Много разных соревнований

8



## Квиз

Интеллектуальная игра  
Командный дух и рассуждение  
Вопросы по разным тематикам

9



## Караоке

Полноценный отдых и веселье  
В Ирландском Пабе  
С песнями на заказ

# Мероприятия Давинчи Парка



## Караоке каждую пятницу

Поем любимые хиты, заряжаемся позитивом!

Время: 19:00

Место: Ресторанный комплекс DAVINCI

Участие: бесплатно



## Микс Квиз

Проверим эрудицию на самые разные темы: от кино и музыки до науки и неожиданных фактов!

Время: 20:00

Каждую Субботу

Наша программа это:

Уникальный шанс, провести продуктивный  
отдых в компании целеустремленных людей.

Учиться у профессионалов, которые искренне  
любят свое дело и хотят делиться своим  
опытом с Вами.



@youcan.project



8 (911) 818-59-15

Приехать с лучшим другом или провести  
время с семьей. Взять группу поддержки?  
Разные варианты размещения.

Выбор за Вами!

[youcan-project@yandex.com](mailto:youcan-project@yandex.com)



@youcan.project



8 (911) 818-59-15

# ПРОЖИВАНИЕ

Мы рекомендуем выбрать наиболее подходящий вариант проживания для Вас.



# Варианты Размещения

YOU CAN  
PROJECT 2025

## 1) Номер Стандарт

Стандартный номер на одного или две персоны.

## 2) Номер Стандарт-Студио

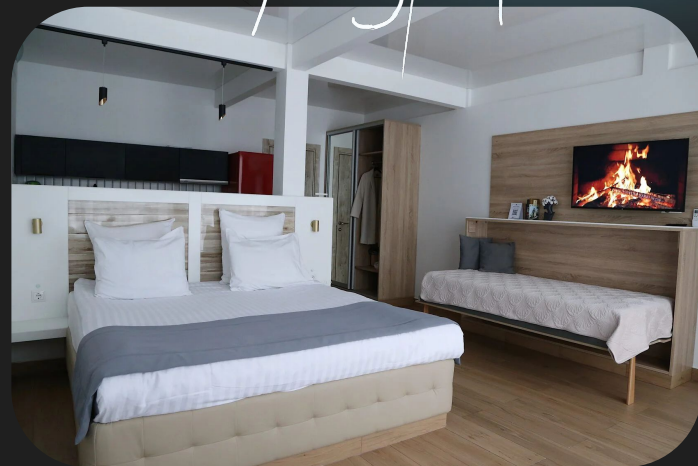
Стандартный номер на одного или две персоны с полноценной кухней и спальным местом в виде раскладного дивана.

## 3) Номер Фемели-Студио

Стандартный номер на одного или две персоны с полноценной кухней.

## 4) Номер Стандарт-Твин

Стандартный номер с двумя комнатами и спальными местами в каждой комнате. От одного до четырех персон.





# Варианты Размещения Улучшенные

YOU CAN  
PROJECT 2025

## 1) Номер Супериор

Улучшенный номер с новым дизайном на одного или две персоны. С удобным доп. местом

## 2) Номер Супериор-Студио

Улучшенный номер с новым дизайном на одного или две персоны. С удобным доп. местом и многофункциональной кухней.

## 3) Вилла

Большой домик с полноценной кухней, прихожей и гостиной. В домике 3 спальные комнаты. Максимальная вместимость 6 человек.





# Ответ на вопрос!

Могу ли я приехать с семьей,  
но заниматься один?

- Да конечно. Вы можете проживать с семьей и в свободное время проводить время с ними

Как забронировать  
проживание?

- После обращения к Нашей команде You Can, мы направим Вам лучшие варианты размещения

Что делать, если я хочу  
похудеть, но не раскочаться

- Наша программа развеет много разных мифов. Рассчитаем индивидуальный правильный подход для Ваших целей

Что если я не справлюсь и  
захочу уйти.

- Мы адаптируемся под Ваш ритм и вы все сможете! Мы будем рады дать Вам опыт и наставления



# YOU CAN

PROJECT 2025





# YOU CAN PROJECT <sup>2025</sup>



# Что Дальше



@you.can.pri



8 (911) 818-59-15

## YOU CAN

PROJECT 2025

### Шаг 1

Подписывайтесь на наши социальные сети, чтобы быть в курсе всех новостей, скидок и предложений.

### Шаг 2

Выберите наиболее подходящую программу и проживание. Так же с номерным фондом можно ознакомиться на официальном сайте [Давинчи Парк](#).

### Шаг 3

Звоните для консультации и бронируйте свои места! Мы будем рады помочь и ответить на все вопросы.

8 (911) 818-59-15

# YOU CAN PROJECT 2025

Связь с Нами

[youcan-project@yandex.com](mailto:youcan-project@yandex.com)



[@you.can.prj](https://www.instagram.com/you.can.prj)



8 (911) 818-59-15