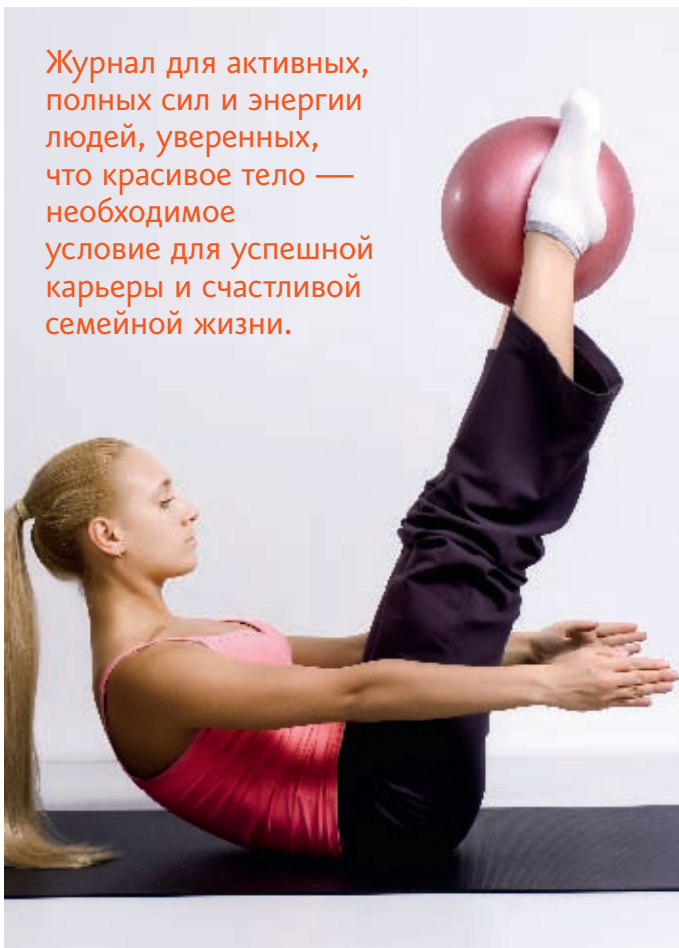


ВАШ
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ТРЕНЕР

SHAPE Упражнения

Журнал для активных,
полных сил и энергии
людей, уверенных,
что красивое тело —
необходимое
условие для успешной
карьеры и счастливой
семейной жизни.



SHAPE- Упражнения

**лучший гид
по фитнесу
на российском
рынке**

➔ Мы предоставляем простые и эффективные комплексы и экспресс-тренировки от самых известных российских и голливудских тренеров, звезд спорта, кино и шоу-бизнеса.

Журнал выходит
с **2002 года**

SHAPE Упражнения

Мы уже опубликовали
2500 страниц
с лучшими упражнениями.



Читательница «SHAPE-Упражнений»

динамичная, умная, прекрасно образованная, успешная, целеустремленная, стремящаяся сделать хорошую карьеру. Ее стиль — здоровый образ жизни и разнообразный досуг. Она стремится быть лучшей во всем.

Высшее образование
читательницы «SHAPE-Упражнения»

Читатели глянцевых журналов
с высшим образованием

SHAPE-Упражнения 58,3%

Gallup Media, NRS-Россия—2009/3,
март—июль 2009 г.

АУДИТОРИЯ



«SHAPE-Упражнения»

*журнал для девушки,
которая хочет быть собой, но при этом
открыта для экспериментов и не боится
изменить себя и окружающий мир к лучшему.*

РОССИЯ	Пол Женский	Возраст 16–34	Образование Высшее	Доход Высокий	Руков.	Статус Спец.	Служ.
SHAPE-Упражнения	172	190	213	199	130	210	123

Gallup Media, NRS-Россия–2009/3, март–июль 2009 г.

МОСКВА	Пол Женский	Возраст 16–34	Образование Высшее	Доход Высокий	Руков.	Статус Спец.	Служ.
SHAPE-Упражнения	177	212	167	155	104	161	125

Gallup Media, NRS-Москва-2009/3, март–июль 2009 г.

SHAPE Упражнения

АУДИТОРИЯ



Читательница «SHAPE-Упражнений»

*молодая, активная, образованная,
состоятельная*

Основная аудитория
журнала — женщины
от 16 до 34 лет

Пол/возраст
Жен./16–34 — 70,3 %
Жен./35–54 — 27,8 %

Занятость
Работают — 71,6 %
Не работают — 28,4 %

Семейное положение
Замужем — 46 %
Не замужем — 54 %

SHAPE Упражнения

АУДИТОРИЯ



Читательницы «SHAPE-Упражнений» имеют высокий доход и выше среднего

64.9% читательниц
«SHAPE-Упражнений»
в Москве имеют средний доход
и выше среднего.

63% читательниц
«SHAPE-Упражнений» в России име-
ют средний доход и выше среднего.

Читательницы «SHAPE-Упражнений» имеют
наиболее высокий социальный статус, среди них
больше всего руководителей и специалистов

Социальный статус читателей глянцевого журналов

	Руководители	Специалисты	Служащие	Рабочие
SHAPE- Упражнения	15,1%	26,5 %	14,4%	10,3 %

Gallup Media, NRS-Россия—2009/3, март—июль 2009 г.

SHAPE Упражнения

АУДИТОРИЯ



Читательница «SHAPE-Упражнений»

избирательно относится к потоку информации, имеет свое личное мнение;

разумно относится к покупкам, предпочитает новые технологии;

престиж, актуальность и удобство — на первом месте.

SHAPE Упражнения



Все, что создает и поддерживает красоту!

95.6% *читательниц
«SHAPE-Упражнений» прислушива-
ются к советам журнала при покупке
косметических средств*

Марки, которые, согласно опросу,
предпочитают читательницы
журнала «SHAPE-Упражнения»:

DIOR	CLARINCE	THALGO
CHANEL	PAYOT	BOURJOIS
YVES SAINT LAURENT	ARTISTRY	WELLA
KENZO	VICHY	AVON
SHISEIDO	MAYBELLINE	MARY KAY
GIVENCHY	L'OREAL	LA ROCHE-POSAY
LANCOME	MAX FACTOR	LUMENE
BIOHERM	ORIFLAME	ANNA LOTAN
CLINIQUE	NIVEA	YVES ROCHER
	SALLY HANSEN	«ЧИСТАЯ ЛИНИЯ»



Читательница журнала «SHAPE-Упражнения» меняет декоративную косметику раз в 1–3 месяца

к покупкам каких средств стимулируют вас советы журнала «SHAPE-Упражнения»?

95.4% косметических средств по уходу за телом и лицом

94.6% декоративной косметики

91.5% средств по уходу за волосами

85.4% кремов от целлюлита и растяжек

73.8% лаков для ногтей

58.9% красок для волос

Согласно опросу, проведенному на сайте www.shape.ru среди 1500 читательниц, октябрь/ноябрь 2009

Что для вас на первом месте при выборе косметики?

75.9% известный бренд

72.4% рекомендации журнала

56.6% советы знакомых

27.4% цена

Как часто вы меняете декоративную косметику?

74.2% иногда (от 1 до 3 месяцев)

45.8% каждый месяц



92.8% читательниц
«SHAPE-Упражнений»
 посещают салоны красоты

Посещение центров красоты

Чаще одного раза в месяц	465
Один раз в месяц	235
Каждые 2–3 месяца	217

Gallup Media, Россия–2009

• Среди аудитории журнала
 «SHAPE-Упражнения»
 в возрасте
21–29 лет
 на первом месте
 стоит покупка
 декоративной косметики

• Среди аудитории журнала
 «SHAPE-Упражнения»
 в возрасте
29–35 лет
 на первом месте
 стоит покупка кремов
 по уходу за кожей лица
 и антицеллюлитных средств

SHAPE Упражнения

*Читательницы
 «SHAPE-Упражнений» —
 активные потребители товаров
 и услуг индустрии красоты*



Читательница «SHAPE-Упражнений» покупает все, что позволяет создавать и поддерживать красоту и экономить время

Статистика покупок косметических средств

Покупка декоративной косметики для глаз	186
Использование туши для ресниц	212
Использование теней для век	222
Использование контурного карандаша для глаз	181
Покупка декоративной косметики для губ	191
Использование губной помады	167
Использование контурного карандаша для губ	183
Покупка декоративной косметики для кожи лица	239
Использование пудры	168
Использование румян	275
Использование тонального крема, крема-пудры	249
Использование средств по уходу за кожей	215
Покупка средств по уходу за кожей для мужчин	113
Использование очищающих средств для кожи лица	182
Использование средств для умывания	200
Использование масок	218
Использование кремов для лица	146
Использование средств по уходу за кожей вокруг глаз	164
Использование бальзамов, кондиционеров, ополаскивателей, масок для волос	167
Использование красителей для волос	150
Покупка женской парфюмерии	236
Покупка мужской парфюмерии	159

SHAPE Упражнения

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

89.4%

читательниц интересуются советами стилистов журнала «SHAPE-Упражнения»

Согласно опросу, проведенному на сайте www.shape.ru, получены следующие данные:

На что вы обращаете внимание при выборе одежды?

93.4% – на качество товара

72.1% – на модный аксессуар

65.1% – на известный бренд

63.4% – на рекомендации журнала

36.7% – на советы знакомых

24.5% – на цену



SHAPE Упражнения

Согласно опросу, проведенному на сайте www.shape.ru среди 1500 читательниц, октябрь/ноябрь 2009 г.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Все, что
прекрасно сидит
на красивом теле!



77.3%

**аудитории прислушиваются
к советам журнала
«SHAPE-Упражнения»
при выборе повседневной
и стильной одежды**

Читательницы журнала «SHAPE-Упражнения»
пользуются советами журнала
при покупке одежды и обуви.

78.4% – при выборе спортивной одежды и обуви

72.1% – при выборе модных аксессуаров

51.3% – модной обуви

SHAPE Упражнения

Согласно опросу, проведенному на сайте
www.shape.ru среди 1500 читательниц,
октябрь/ноябрь 2009 г.

Читательницы «SHAPE-Упражнений»
сами покупают себе лекарства — **126**

Самостоятельно принимают
решение приобрести безрецептурный
лекарственный препарат — **118**

Рейтинг покупок лекарственных препаратов:

- 74.5%** – средства по уходу за волосами
- 73.6 %** – БАДы для красоты и похудения
- 72.9 %** – витамины
- 62%** – средства для повышения иммунитета
- 57%** – профилактические средства
- 43%** – лекарственные средства

87.3%

читательниц, согласно опросу,
активно пользуются советами
журнала «SHAPE-Упражнения» по
здоровью и медицине

Личное потребление типов лекарственных препаратов

Гомеопатические	120
Фитопрепараты (травы)	154
БАДы (Биологически активные добавки)	157



Покупка различных видов лекарств

Болеутоляющие и жаропонижающие средства	111
Витамины	120
Препараты для укрепления иммунитета	102
Глазные капли и мази	129
Леденцы с лечебным эффектом для горла	148
Препараты для лечения заболеваний мочеполовой системы	213
Препараты для лечения кожных заболеваний	314
Средства от кашля и боли в горле	126
Противоаллергические препараты	159
Противогрибковые препараты	158
Ранозаживляющие средства, средства после ожогов	156
Средства для лечения воспалений полости рта	228
Средства для регулирования веса тела	206
Средства от лихорадки на губах	102
Средства от мышечной, суставной боли, ревматизма	84
Средства от насморка	148
Средства от укачивания в транспорте	140
Успокоительные препараты	129
Средства для понижения уровня холестерина	179
Средства для понижения артериального давления	88
Лекарственные препараты от похмелья	93

SHAPE-Упражнения выходит 2 раза в год



Журнал «SHAPE-Упражнения» распространяется по всей России, а также в странах Балтии. Более 100 компаний — от Калининграда до Владивостока — продают журналы Издательского дома «Венето». ИД «Венето» имеет собственные представительства по распространению: в г. Санкт-Петербурге (Северо-Западный регион), г. Екатеринбурге (Уральский регион), г. Волгограде (Южный регион) и г. Новосибирске (Сибирский регион).

Мы работаем с **89** крупнейшими дистрибьюторами по всей России, СНГ, странах Ближнего и Дальнего зарубежья

2 собственных представителя в Екатеринбурге и Санкт-Петербурге

ПРОДАЖИ ЖУРНАЛА

Москва — 49.5%

Северо-Западный регион — 22.5%

Санкт-Петербург
Северодвинск
Архангельск
Новгород
Мурманск
Вологда
Тверь

Сибирский регион — 18.6%

Новосибирск
Сургут
Красноярск
Томск
Барнаул
Тюмень
Омск
Кемерово
Иркутск

Уральский регион — 14.3%

Екатеринбург
Челябинск
Пермь

Южный регион — 9.5%

Ростов-на-Дону
Волгоград
Астрахань
Новороссийск
Краснодар
Сочи
Пятигорск
Ставрополь
Минеральные Воды

Поволжский регион — 7.8%

Нижний Новгород
Самара
Казань
Саратов
Киров
Ижевск
Оренбург
Саранск
Ульяновск
Уфа

Центральный регион — 7.6%

Смоленск
Тула
Рязань
Владимир
Калуга
Ярославль
Брянск
Воронеж
Липецк
Белгород
Тамбов
Пенза

Дальневосточный регион — 3.9%

Владивосток
Хабаровск
Благовещенск
Петропавловск-Камчатский
Комсомольск-на-Амуре
Южно-Сахалинск

SHAPE Упражнения

Тираж
журнала

190 000
экземпляров



РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ

Сроки сдачи рекламы на 2010 год, «SHAPE-Упражнения»

НОМЕР	СРОК ПОДАЧИ ЗАЯВКИ	СРОК ПОДАЧИ МАКЕТА	ВЫХОД ЖУРНАЛА
№ 19	14.03.11	22.03.11	20.04.11
№ 20	12.09.11	22.09.11	19.10.11

SHAPE Упражнения

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ

Базовые цены на размещение рекламы в 2010 году

ФОРМАТ	ЦЕНА
1 полоса	250 000
1/2 полосы	175 000
1/3 полосы	110 000
1/4 полосы	100 000
Разворот	450 000
1-й разворот	520 000
2-й разворот	500 000
3-й разворот	470 000
Первая полоса рядом с содержанием	270 000
Вторая полоса рядом с содержанием	260 000
2 обложка	370 000
3 обложка	270 000
4 обложка	490 000

Стандартные скидки:

агентская — 15 %

welcome — 5 %

пакетная — 20 %

Цены указаны в рублях без учета НДС.

18 % НДС взимается дополнительно

по ставкам в соответствии

с законодательством РФ.



SHAPE Упражнения

Технические требования к предоставляемым материалам

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ

Внимание!

В связи с тем, что при печати журнала используется ТЕХНОЛОГИЯ CTP {COMPUTER TO PLATE}, рекламные материалы в виде цветоделенных пленок принимаются только по отдельному согласованию за 2 недели до сдачи журнала в печать.

Формат файлов

TIFF {СМУК} — разрешение не менее 300 dpi, недопустимо использование альфа-каналов и LZW-компрессии. EPS — разрешение растровых элементов не менее 300 dpi, текст в кривых, количество узлов в элементе векторной графики не должно превышать 1024, файл не должен содержать в себе информации о неиспользуемых шрифтах. Все цвета должны быть в цветовой модели СМУК. Недопустимо использование JPEG-компрессии как для preview, так и для самого файла. При записи — encoding: binary, preview — 8 bit / pixel. EPS {DCS} — при записи: preview — 72 pixel / inch color.

Верстка макета

Может быть выполнена в InDesign {файлы формата TIFF или EPS, помещенные в InDesign} для Macintosh, без использования текстовых блоков {вся текстовая информация в виде EPS, в кривых}. Материалы, для которых требуется установка шрифтов заказчика, к публикации не принимаются! Припуск на обрез должен быть не менее 5 мм.

Файл должен сопровождаться цветной распечаткой

Реклама размером 1 x 1 полоса и более — цветопробой за подписью ответственного лица.

Носители:

CD {файловая система MAC, либо ISO 9660}.

Технические требования к предоставляемым материалам

**РЕКЛАМА
В ЖУРНАЛЕ**

РАЗМЕРЫ ОБРЕЗНОГО ФОРМАТА (В ММ)

2/1 разворот = 400 x 267 (с припуском = 410 x 277)
поле набора текста = 324 x 235

1/1 полоса = 200 x 267 (с припуском = 210 x 277)
поле набора текста = 162 x 235

1/2 полосы горизонтальная = 200 x 131 (с припуском = 210 x 141)
поле набора текста = 162 x 112

1/2 полосы вертикальная = 96 x 267 (с припуском = 106 x 277)
поле набора текста = 78 x 235

1/3 полосы горизонтальная = 200 мм x 102 мм (с припуском = 210 x 112)
поле набора текста = 162 x 83

1/3 полосы вертикальная = 77 x 267 (с припуском = 87 x 277)
поле набора текста = 59 x 235

1/4 полосы горизонтальная = 200 x 67 (с припуском = 210 x 77)
поле набора текста = 162 x 49

1/4 полосы вертикальная = 267 x 50 (с припуском = 277 x 60)
поле набора текста = 235 x 32

SHAPE Упражнения



Издательский Дом



Издательский Дом «Венето» по исследованиям ГИПП (Гильдия издателей периодической печати) входит в пятерку крупнейших издательств глянцевого прессы в России.

Основан в 1994 году.

Издательский Дом выпускает 8 журналов: SHAPE, «SHAPE-Мама», «SHAPE-Меню», «SHAPE-Упражнения», «Здоровье от природы», Up grade, Up grade Special, «Ремонт и строительство».

SHAPE Упражнения

SHAPE Упражнения

ООО «ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО»

Наш адрес: Москва, 129090,
Ул. Гиляровского, 10, стр. 1
Тел.: +7 (495) 745–6898
Факс: +7 (495) 681–7359

Генеральный директор – Олег Иванов

Издатель – Инна Коробова

Коммерческий директор – Нинель Зинченко

ninelle@veneto.ru

Отдел рекламы ИД «Венето»

Менеджер — Алла Трубеко

allat@veneto.ru

+7 (495) 510-58-32

Координатор — Татьяна Бичугова

bichugova@veneto.ru

+7 (495) 745-68-99

+7 (495) 681-99-85

Размещение рекламы ООО «Видео Интернешнл-Пресс ВИ»

Адрес: Осенний бульвар, дом 23, этаж 14.

Тел.: +7 (495) 937–0766, 937–0767

Генеральный директор — Чередниченко Зинаида

Руководитель проекта — Анженко Ольга

OAnzhenko@pressvi.ru

www.veneto.ru