

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК В КЛУБЕ ЗАСТРАХОВАНО!

t	Пн / Mon	Вт / Tue	Ср / Wed	Чт / Thu	Пт / Fri	Сб / Sat	Вс / Sun	t
07:00								07:00
08:00								08:00
09:00		Йога-Табата		Йога-Табата				09:00
10:00				Zumba®		Йога-Табата	Latina	10:00
11:00	Low body	Bike 45'	Аэробика	Cardio ABD	Калистеника	Bike 45'	Функциональная тренировка	11:00
12:00	TBC	Upper body	Здоровая спина	PUMP	Табата 45'	HOT PUMP	Pilates	12:00
13:00	Aqua	Йога	МФР	Aqua	Йога	Stretch		13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	Cardio ABD	Zumba®	Step	Pilates	Metabolic			18:00
19:00	HOT PUMP	Круговая тренировка	Йога	ABD 30' Aqua/сек	PUMP	Йога	Bike 45' Aqua/сек	19:00
20:00	Stretch	Aqua	Low body	Aqua		19.45 Stretch		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ КЛУБА:

- персональные тренировки в тренажерном зале и залах групповых программ
- малые группы
- массаж
- фитнес-тестирование
- посещение солярия

Правила посещения групповых программ / visiting rules:

1. Спортивная одежда / Sportswear
2. Сменная спортивная обувь / Replacement sport shoes
3. Без мобильного телефона / Without a mobile phone
4. Не опаздывать / Do not be late
5. Без жевательной резинки / No chewing gum

Время работы карты OffPeak:
с 7.00 до 17.00 ч. и с 21.00 до 23.00 ч. в будние дни
с 9.00 до 14.00 ч в выходные и праздники

Залы / Halls:

большой зал / fitness-studio
велостудия / cycle studio
бассейн / swimming-pool
время работы зоны отдыха
секция / section

Знакомьтесь с расписанием на сайте:

 www.cityfit.info
 <https://vk.com/cityfitness.cityfox>

Время работы зоны отдыха:

пн, ср, пт: 11:30-15:00/18:30-21:30
вт, чт: 13:00-15:00/18:30-21:30
суббота: 11:00-19:00
воскресенье: 13:00-16:00

Старший инструктор групповых программ
Хухарева Светлана