


t	Пн / Mon	Вт / Tue	Ср / Wed	Чт / Thu	Пт / Fri	Сб / Sat	Вс / Sun	t
07:00	ОФП	Подготовка к ГТО	ОФП		ОФП	НОВОСТИ Идет набор в секции ММА, Рукопашный бой Дети 6-13 лет, Бокс Девушки, Power Training, Здоровый позвоночник, Пробный визит для клиента клуба 300 руб., для гостя 500 руб.		07:00
08:00					Подготовка к ГТО			08:00
09:00		Кудо 6+ (Наурузбаев)		Кудо 6+ (Наурузбаев)				09:00
10:00								10:00
11:00						Здоровый позвоночник	Кинезис	11:00
12:00		Кинезис		Кинезис		Айкидо (Чехонин)	Кудо 6+ (Наурузбаев)	12:00
13:00		Кинезис		Кинезис			Кудо 7+ (Наурузбаев)	13:00
14:00								14:00
15:00		Кудо Дети 7+ (Наурузбаев)		Кудо Дети 7+ (Наурузбаев)			Йога (Читаев)	15:00
16:00	Тайский бокс Дети 12+ (Хайруллин)	Рукопашный бой Дети 6-13 (зал бокса)	Тайский бокс Дети 12+ (Хайруллин)	Рукопашный бой Дети 6-13 (зал бокса)	Тайский бокс Дети 12+	Рукопашный бой Дети 6-13 (зал бокса)		16:00
17:00	Кудо Дети 5+ (Наурузбаев)	Кудо Дети 14+ (Наурузбаев)	Кудо Дети 5+ (Наурузбаев)	Кудо 14+ (Наурузбаев)	Кудо Дети 5+ (Наурузбаев)	Кудо 14+ (Наурузбаев)		17:00
18:00	Тайский бокс (Хайруллин)	Айкидо (Чехонин)		Тайский бокс (Хайруллин)	Айкидо (Чехонин)		Тайский бокс (Хайруллин)	18:00
19:00	Здоровый позвоночник	Кудо 7+ (Наурузбаев)	Айкидо (Чехонин)	Be Fit	Power Training	Тайский бокс (Хайруллин)	Кудо 7+ (Наурузбаев)	19:00
20:00	ОФП	Айкидо Eng (Чехонин)	Be Fit	ОФП	Айкидо Eng (Чехонин)	Be Fit	Кудо 18+ (Станевский)	20:00
21:00	Кудо (могилев)	Бокс 14+	Кудо 18+ (Станевский)	ММА	Fat burn	Кудо (могилев)	Бокс 14+	21:00
22:00								22:00

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
6. Карта Секции начинает работать за 20 минут до тренировки, заканчивает через 20 минут после окончания тренировки.
Card for section begins working 20 min before training and ends 20 min after.

Залы / Halls:

Володарского
Орджоникидзе
Коммуны
Идет набор в секцию
Набор в секцию закрыт
 Новая секция в расписании

Знакомьтесь с расписанием на сайте:

 www.cityfit.info

 <https://vk.com/cityfitness.cityfox>