

t	Пн / Mon	Вт / Tue	Ср / Wed	Чт / Thu	Пт / Fri	Сб / Sat	Вс / Sun	t	
07:00	7:05 Йога		7:05 Йога		7:05 Йога			07:00	
08:00								08:00	
09:00								09:00	
10:00			Йога			Bike 45'	PUMP	10:00	
11:00		PUMP			Суставная гимнастика	HIIT	Stretch	11:00	
12:00	Здоровая спина	TBC	TRX mix	Step	Функциональная тренировка	МФР	Йога	12:00	
13:00	Low body	Йога	Stretch	Суставная гимнастика	Bike 45'	ABD 30`	Stretch	13:00	
14:00				Йога			Йога	14:00	
15:00								15:00	
16:00								16:00	
17:00					17:10 ABD 45'			17:00	
18:00	18:10 ABD 45"	Step	18:10 Круговая тренировка	TBC	Low body			18:00	
19:00	HIIT	Metabolic	Belly Dance	Калистеника	Pilates	HOT PUMP	Belly Dance	Функциональная тренировка	19:00
20:00	Йога	Stretch	Йога	Stretch	Йога			20:00	
21:00								21:00	

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

Залы / Halls:

большой зал / large hall

малый зал / small hall

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 22.00 ч в выходные и праздники

Знакомьтесь с расписанием на сайте:



www.cityfit.info



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

Старший тренер групповых программ Бальчугова Елена

Аэробные программы / Aerobic programs		
Bike	Универсальная кардиопрограмма на специальных велотренажерах. Укрепление сердечно-сосудистой системы, жиросжигание.	45
ТВС	Интервальная тренировка с чередованием силовой и аэробной нагрузки (хореография на степ-платформе). Жиросжигание, координация, умение двигаться, проработка основных мышечных групп, большой расход калорий.	55
Аэробика	Классическая аэробика. Выполнение танцевальных, общеразвивающих упражнений, объединенных в продолжительный комплекс. Способствует жиросжиганию, стимуляции работ дыхательной и сердечнососудистой систем.	55
Step	Аэробная тренировка с использованием хореографии различного уровня сложности на степ-платформе. Способствует развитию координации, выносливости, способствует жиросжиганию, укрепляет мышцы нижней части тела.	55
HIIT	High Intensive Interval Training. Чередование аэробных и силовых интервалов с использованием различных отягощений и сопротивлений. Способствует жиросжиганию, формированию рельефа тела, тренирует выносливость и сердечно-сосудистую систему.	45-55
Круговая тренировка	Занятие в "круговом" режиме. Состоит из упражнений, выполняемых одно за другим "по кругу". Задействует основные мышечные группы, способствует повышению силовых качеств, выносливости, коррекции фигуры.	45-55
Силовые программы / Power programs		
PUMP	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Укрепляет все группы мышц, способствует формированию мышечного рельефа.	55
ABD	Силовая тренировка на укрепление мышц живота.	30-45
HOT PUMP	Тренировка с мини-штангой, которая состоит из базовых силовых упражнений. Способствует гипертрофии мышц.	55
Metabolic	Метаболический тренинг с отягощением, повышающий силовую выносливость и способствующий жиросжиганию.	55
Low body	Силовая тренировка на мышцы нижней части туловища- ног и ягодиц.	45
Функциональные программы / Functional Programs		
Функциональная тренировка	Эффективная многоцелевая программа, направленная на развитие функциональных возможностей организма - силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, координации.	55
TRX mix	Сочетание работы на многофункциональных петлях TRX с использованием дополнительного оборудования, а также с добавлением кардио-блоков. Направлена на развитие силы, выносливости, функциональных способностей организма.	55
Калитеника	Тренировка, в которой используются упражнения с преодолением веса своего тела без применения дополнительного оборудования.	55
Мягкий фитнес / Mind body		
Здоровая спина	Урок, направленный на укрепление и вытяжение мышц спины, а также на профилактику болезней позвоночника.	45
Pilates	Урок по методу Пилатес, направленный на укрепление глубоких мышечных слоев, стабилизацию корпуса, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки.	55
Stretch	Урок, направленный на растяжку и развитие гибкости.	45
МФР	Миофасциальный релиз. Это эффективное воздействие на мышцы и соединительные ткани, помогающее избавиться от напряжения и мышечного дисбаланса, улучшить их эластичность, снизить вероятность травм.	45
Йога	Урок йоги поможет обрести гибкость, силу, равновесие, сделать более глубоким дыхание, снять напряжение и стресс. Йога Айенгара с ее вниманием к деталям бросает вызов не только телу, но и уму, позволяя внести контроль и дисциплину во все аспекты жизни.	85
Суставная гимнастика	Урок по методу Пилатес, сочетающий элементы стрейча и суставной гимнастики. Направлен на формирование фигуры и осанки. Рекомендован для профилактики заболеваний суставов, позвоночника, для восстановления после травм и операций.	55
Танцевальные программы / Dance programs		
Belly Dance	Урок восточного танца. Развивает пластику и красоту бедер, плеч и ягодиц.	55
Zumba®	Зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов, поможет приобрести великолепную форму и зарядиться положительными эмоциями.	55
Секция / Section		
ОФП	Общая физическая подготовка. Развитие взрывной силы, выносливости, ловкости.	55
Power Training	Высокофункциональный тренинг в круговом формате. Поможет развить общую физическую подготовку, подтянуть тело и избавиться от лишнего веса.	55
Be Fit	Силовая тренировка в тренажерном зале, направленная на изменение пропорций и достижение целей тренирующегося. Нагрузка подбирается индивидуально в зависимости от уровня подготовки и желаемых результатов. Выполнение упражнений в команде помогает контролировать технику и стимулирует к продуктивной работе над собой.	55
Активное долголетие	Здоровый позвоночник - это гибкий и подвижный позвоночник. На занятиях вы научитесь как самостоятельно, не прибегая к помощи массажиста и врача, помочь себе избавиться от боли в спине, шее и др. Подходит для людей разных возрастов, с любым уровнем подготовки.	55
Группа здоровья	Занятие, объединяющее направления лфк, пилатес, стрейч, адаптированные для людей пожилого возраста и имеющих ограничения по здоровью. Занятия помогают повысить жизненный тонус, укрепить мышечный корсет, повысить эластичность суставов.	55