

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								09:00
10:00		Йога совместная практика		Zumba®		Йога совместная практика	Latina	10:00
11:00	Аэробика	Bike 45'	Low body	ABD 45'	Калистеника	Bike 45'	HIIT	11:00
12:00	Здоровая спина	Upper body	TBC	PUMP	Pilates	HOT PUMP	Pilates	12:00
13:00	Аqua	Йога	МФР	Аqua	Йога	Stretch		13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	ABD 45'	Zumba®	Step	Pilates	Metabolic			18:00
19:00	HOT PUMP	Круговая тренировка	Йога	ABD 45' Aqua/сек	PUMP	Йога	Bike 45' Aqua/сек	19:00
20:00	Stretch	Аqua	Low body	Аqua		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](http://www.cityfit.info)  
<https://vk.com/cityfitness.cityfox>

**Время работы зоны отдыха:**

пн, ср, пт: 12:00-15:00/18:00-21:30  
вт, чт: 13:00-15:00/18:00-21:30  
суббота: 11:00-18:00  
воскресенье: 13:00-16:00

Старший инструктор групповых программ  
Хухарева Светлана

Аэробные программы / Aerobic programs		
<b>Bike</b>	Универсальная кардиопрограмма на специальных велотренажерах. Укрепление сердечно-сосудистой системы, жиросжигание.	45
<b>Аэробика</b>	Классическая аэробика. Выполнение танцевальных, общеразвивающих упражнений, объединенных в продолжительный комплекс. Способствует жиросжиганию, стимуляции работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	55
<b>Круговая тренировка</b>	Занятие в "круговом" режиме. Состоит из упражнений, выполняемых одно за другим "по кругу". Задействует основные мышечные группы, способствует повышению силовых качеств, выносливости, коррекции фигуры.	55
<b>HIIT</b>	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
<b>TBC</b>	Интервальная тренировка с чередованием силовой и аэробной нагрузки (хореография на степ - платформе). Жиросжигание, координация, умение двигаться, проработка основных мышечных групп, большой расход калорий.	55
<b>Step</b>	Аэробная тренировка с использованием хореографии различного уровня сложности на степ-платформе. Способствует развитию координации, выносливости, способствует жиросжиганию, укрепляет мышцы нижней части тела.	55
Силовые программы / Power programs		
<b>PUMP</b>	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Укрепляет все группы мышц.	55
<b>HOT PUMP</b>	Тренировка с мини-штангой, которая состоит из базовых силовых упражнений. Способствует гипертрофии мышц.	55
<b>ABD</b>	Силовая тренировка на укрепление мышц брюшного пресса.	30-45
<b>Upper body</b>	Силовая тренировка для мышц верхней части туловища-груди, спины, рук, пресса.	45
<b>Metabolic</b>	Метаболический тренинг с отягощением, повышающий силовую выносливость и способствующий жиросжиганию.	55
<b>Low body</b>	Силовая тренировка на мышцы нижней части туловища - ног и ягодиц.	45
Функциональные программы / Functional programs		
<b>Калистеника</b>	Тренировка, в которой используются упражнения с преодолением веса своего тела без применения дополнительного оборудования.	55
Мягкий фитнес / Mind body		
<b>Pilates</b>	Урок по методу Пилатес направленный на укрепление глубоких мышечных слоев, для стабилизации корпуса, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования осанки.	55
<b>Здоровая спина</b>	Урок, направленный на укрепление и вытяжение мышц спины, а также на профилактику болезней позвоночника.	45
<b>Stretch</b>	Урок, направленный на растяжку и развитие гибкости.	45
<b>Йога</b>	Урок йоги, который 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
<b>Йога совместная практика</b>	Особый способ построения занятия, где ученики практикуют вместе с преподавателем по принципу повторения с минимумом указаний и объяснений. Этот класс поможет развить осознанность, закрепить базовые	85
<b>МФР</b>	Миофасциальный релиз. Это эффективное воздействие на мышцы и соединительные ткани, помогающее избавиться от напряжения и мышечного дисбаланса, улучшить их эластичность, снизить вероятность травм.	45
Танцевальные программы / Dance programs		
<b>Latina</b>	Урок, на котором вы познакомитесь с различными направлениями латиноамериканских танцев, научитесь владеть своим телом, двигаться более уверенно и грациозно, повысите свою аэробную выносливость.	55
<b>Zumba®</b>	Зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов, поможет приобрести великолепную форму и зарядиться положительными эмоциями.	55
Водные программы / Aqua Programs		
<b>Aqua</b>	Занятие в бассейне со специальным оборудованием.	45
Секция / Section		
<b>Aqua</b>	Занятие в бассейне со специальным оборудованием, направленное на снижение избыточного веса тела, разгрузку опорно-двигательного аппарата, снятия напряжения с мышц спины, достижение состояния психического комфорта.	45
<b>Бокс</b>	Тренировка, направленная на постановку ударной техники, развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	55