

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'	HOT PUMP	10:00	
11:00	Суставная гимнастика	PUMP			Суставная гимнастика	Metabolic	Stretch	11:00	
12:00	Low body	Аэробика	TRX mix	Step	Функциональная тренировка	МФР	Йога	12:00	
13:00	Здоровая спина	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 Cardio ABD	Step	18:10 Круговая тренировка	ТВС	TRX mix			18:00	
19:00	Интервальная тренировка	Metabolic	Belly Dance	Калистеника	Pilates	PUMP	Belly Dance	Low Body	19:00
20:00	Йога	Stretch	Йога	Stretch	Belly Dance Adv		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

₽ Платный урок

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