

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		7:05 Йога		7:05 Йога				07:00
08:00								08:00
09:00								09:00
10:00			Low Body			Latina	Йога	10:00
11:00	Zumba®	ABD & Back	МФР	ABD 45''	HOT PUMP	PUMP	Круговая тренировка	11:00
12:00	PUMP	Bike 45'	HIIT	Pilates	Функциональная тренировка	Stretch	Йога	12:00
13:00	Stretch	Йога	Суставная гимнастика	Йога	13:10 Суставная гимнастика			13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00					Stretch			17:00
18:00	18:10 Bike 45'	18:10 Круговая тренировка	18:10 HIIT	Йога	18:10 Табата 45'	ТВС	Йога	18:00
19:00	PUMP	Бокс	Здоровая спина	Low Body	Бокс	Калистеника	Бокс	19:00
20:00	Stretch	Zumba®	Pilates		HOT PUMP			20:00
21:00	ABD 30'		Tabata 30'					21:00

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ КЛУБА:

- персональный тренинг, в том числе в Студии Кинезис
- стрижка, покраска, укладка, педикюр и маникюр в Салоне красоты
- массаж
- фитнес-тестирование
- посещение солярия
- стирка формы
- аренда шкафа для хранения формы

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

зал йоги / yoga room

зал единоборств / martial Arts hall

Знакомьтесь с расписанием на сайте:

 www.cityfit.info

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

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

Старший инструктор 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	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
Табата	Метод насыщенной высокоинтенсивной интервальной тренировки, основанный на интенсивных повторяющихся движениях, выполняемых за небольшой промежуток времени. Способствует жиросжиганию и построению пропорциональной фигуры.	30-45
Силовые программы / Power programs		
PUMP	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Укрепляет все группы мышц, способствует формированию мышечного рельефа.	55
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
ABD	Силовая тренировка на укрепление мышц живота.	30 - 45
Low body	Силовая тренировка на мышцы нижней части туловища - ног и ягодиц.	45
Upper Body	Силовая тренировка для мышц верхней части туловища - груди, спины, рук, пресса.	45
Функциональные программы / Functional Programs		
Функциональная тренировка	Эффективная многоцелевая программа, направленная на развитие функциональных возможностей организма - силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, координации.	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
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
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
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
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.	45-55
Танцевальные программы / Dance programs		
Zumba®	Зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов, поможет приобрести великолепную форму и зарядиться положительными эмоциями.	55
Latina	Урок, на котором вы познакомитесь с различными направлениями латиноамериканских танцев, научитесь владеть своим телом, двигаться более уверенно и грациозно, повысите свою аэробную выносливость.	55
Единоборства / Martial Arts		
Бокс	Боевое искусство, использующее только работу руками для защиты и нападения.	85
Секция / Section		
Кинезис	Тренировка на уникальной силовой установке, способной имитировать более 500 естественных движений в различных плоскостях, которая может быть адаптирована под каждого занимающегося: от новичка до продвинутого любителя фитнеса.	55
Подготовка к ГТО	Скоростно-силовая тренировка с использованием широкого спектра оборудования. Формат тренировки построен с учетом подготовки людей к сдаче нормативов ГТО. Кроме того, на занятии развивается ловкость и выносливость.	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
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