

Наименование	Описание	Тренер	Макс.в группе	Длительность	Без карты клуба	С картой клуба
Аэробные и силовые программы						
ОФП	Общая физическая подготовка. Идеальный вариант для достижения быстрых результатов. Развитие взрывной силы, выносливости, ловкости.	Денис Кинцурашвили	15	55	ср, 19:00 2000 ср,пт 19:00 4000 3 р/н 6000	ср, 19:00 1000 ср,пт 19:00 2000 3 р/н 3000
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.	Иван Размазин	9	55	1 р/н 2000 2 р/н 4000	1 р/н 1000 2 р/н 2000 3 р/н 3000
Power Training	Высоко функциональный тренинг в круговом формате. Поможет развить общую физическую подготовку, подтянуть тело и избавиться от лишнего веса.	Максим Подлубный	7	55	1 р/н 2000 2 р/н 4000 2 р/н 6000	1 р/н 1000 2 р/н 2000 3 р/н 3000
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.	Тамара Чиликина	8	55	1 р/н 2000 2 р/н 4000 3 р/н 6000	1 р/н 1000 2 р/н 2000
Fat burn	Тренировка в тренажерном зале для снижения жировой массы тела, тонуса мышц, повышения физической активности, создания красивых пропорций тела.	Ирина Кравцова	8	55	1 р/н 2000 2 р/н 4000	1 р/н 1000 2 р/н 2000
AQVA 18+	Занятие в бассейне со специальным оборудованием. Направлено на достижение состояния психологического комфорта, снижение избыточного веса, разгрузку опорно-двигательного аппарата, снятия напряжения с мышц спины.	Светлана Хухарева	15	45	1 р/н 2000 2 р/н 4000	1 р/н 1000 2 р/н 2000
Мягкий фитнес						
Yoga мини-группа	Малые группы йоги, с усложненной программой и индивидуальным подходом. Участие требует специальных навыков. Тренировка 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.	Максим Читаев	10	80	4000	2000
Мягкий фитнес	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.	Светлана Гильц	10	55	1 р/н 2000 2 р/н 4000	1 р/н 1000 2 р/н 2000
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.	Дмитрий Александров	5	55	2 р/н 4000	2 р/н 2000
Фитнес для лица	Тренировка для лиц лица	Екатерина Бойкина	10	55	1 р/н 2000	1 р/н 1000
Активное долголетие	Урок позволит достичь такой гибкости тела, о которой вы даже не подозревали (не используя общепринятую растяжку). Мягкое избавление от лишнего напряжения и боли, улучшение координации, баланса, снятие стресса.	Евгения Харламова	10	45	1 р/н 2000 2 р/н 4000	1 р/н 1000 2 р/н 2000
Единоборства						
КУДО	Кудо - универсальное полноконтактное боевое единоборство с максимально разрешенной технической базой приемов. Кудо включает в себя элементы и технические приемы из арсенала бокса, дзюдо, тайского бокса, а также других видов боевых единоборств. Отличительной особенностью кудо является специальный шлем, который максимально защищает от травм.	Дмитрий Могилев Олег Станевский	10	80	3000	
КУДО мини-группа	Мини группы позволяют сделать тренировки более эффективными. Больше внимания каждому участнику тренировки.	Дмитрий Могилев	5	55	3000	
КУДО Дети	Тренировки помогут развить в ребенке дисциплину, характер, уверенность, уважение, трудолюбие.	Дмитрий Могилев Владислав Огай Дияз Наурузбаев	12	55	3000	
Тайский Бокс	Тайский бокс — боевое искусство Таиланда. «Бой восьми конечностей» - наносить удары можно кулаками, ступнями, голеними, локтями и коленями. От карате или ушу муай тай отличается отсутствие формальных комплексов, их заменяют базовые связки из двух-трех ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.	Альберт Хайруллин	10	85	3000	
Айкидо (группа для иностранцев)	Тренировка айкидо (соответствует описанию ниже). Проводится полностью на английском языке.	Александр Чехонин	10	55	3000	
Айкидо семейные занятия	Айкидо является современным видом боевых искусств, который основан на многовековых боевых традициях и культуре Японии. В основе лежит идея гармонизации человеческих взаимоотношений, приоритета мира и дружбы, уважения, как основы мировосприятия человека. Совместные родительские и детские тренировки рассматриваются как система укрепления здоровья семьи, внутрисемейных отношений и т.д. Это возможно потому, что айкидо имеет глубокий педагогический потенциал при грамотном раскрытии которого несёт объективную пользу. Смысл совместных занятий детей и родителей заключается прежде всего в формировании принципиально новых отношений, в которых дружба и партнерство являются важным дополнением к традиционной модели нашего воспитания. Такой подход обеспечивает совместное и «со-бытийное» развитие ребенка и его родителя.	Александр Чехонин	10	55	3000 Администратор Никита Воищев 89969461623	
БОКС Девушки	Тренировка по боксу для девушек. Направлена на постановку ударной техники, развитие скоростно-силовых качеств и координации.	Виталий Иванов	15	55	2000	1000
БОКС	Тренировка, направленная на постановку ударной техники, развитие скоростно-силовых качеств и координации.	Виталий Иванов	15	55	2 р/н 4000 3 р/н 5000	2 р/н 2000 3 р/н 3000

Секции любого клуба открыты для клиентов всех клубов CityFitness & CityFox.


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	ОФП	Подготовка к ГТО	ОФП	Подготовка к ГТО	ОФП			07:00
08:00		Fat burn		Fat burn				08:00
09:00		Кудо 6+ (Наурузбаев)		Кудо 6+ (Наурузбаев)				09:00
10:00						Мягкий фитнес		10:00
11:00		Мягкий фитнес				Активное долголетие	Кинезис	11:00
12:00		Кинезис		Кинезис	Фитнес для лица	Мягкий фитнес	Кудо 6+ (Наурузбаев)	12:00
13:00		Кинезис		Кинезис		Айкидо (Чехонин)	Кудо 7+ (Наурузбаев)	13:00
14:00						Power Training		14:00
15:00	Be fit	Кудо Дети 7+ (Наурузбаев)		Кудо Дети 7+ (Наурузбаев)	Be fit		Йога (Читаев)	15:00
16:00	Тайский бокс Дети 12+ (Хайруллин)		Тайский бокс Дети 12+ (Хайруллин)		Тайский бокс Дети 12+ (Хайруллин)			16:00
17:00	Кудо Дети 5+ (Наурузбаев)	Кудо 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)	Кинезис		18:00
19:00	Активное долголетие	Кудо 7+ (Наурузбаев)	Айкидо (Чехонин)	Be Fit	Айкидо (Чехонин)	Мягкий фитнес	Be Fit	19:00
20:00	ОФП	Айкидо Eng (Чехонин)	Power Training	Be Fit	ОФП	Аква 18+	Кудо 7+ (Наурузбаев)	20:00
21:00	Кудо (Могилев)	Бокс 14+	Кудо 18+ (Станевский)	Мягкий фитнес	Кудо (Могилев)	Бокс 14+	Кудо 18+ (Станевский)	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>

Администратор секции Ку-До, Никита, тел. 703-777, admin@atari.pro