


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 Yoga	ОФП	Подготовка к ГТО	7:05 Yoga	ОФП			07:00
08:00					7:05 Yoga			08:00
09:00								09:00
10:00			Yoga			СДТ	Bike + ABD	10:00
11:00		PUMP			Pilates Therapy	Push Up 45'	Здоровый позвоночник	11:00
12:00	Bikini + ABD	Подготовка к ГТО	TBC	TRX	55+ 	Step		12:00
13:00	Spine		Yoga	Stretch	Pilates Therapy	Bike 45'		13:00
14:00				Yoga	ABD 30'	Подготовка к ГТО		14:00
15:00						Zumba® 		15:00
16:00		Круговая тренировка				Yoga	Be Fit	16:00
17:00					17:10 ABD 45'			17:00
18:00	18:10 ABD & Back		Step	18:10 Bike 45'	СДТ	TBC 	TRX	18:00
19:00	Cross Training	ОФП	Body Condition	Belly Dance	Power Training	Be Fit	Pilates	19:00
20:00	Yoga	Stretch	Be Fit	Yoga	Stretch	Be Fit	Yoga	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:

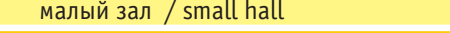
1. Спортивная одежда / Sportswear
2. Сменная спортивная обувь / Replacement sport shoes
3. Без мобильного телефона / Without a mobile phone
4. Не опаздывать / Do not be late
5. Без жевательной резинки / No chewing gum


#### 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

#### Залы / Halls:

 большой зал / large hall

 малый зал / small hall

 тренажерный зал / gym

 секция / section

 Новый урок в расписании

Знакомьтесь с расписанием на сайте:



[www.cityfit.info](http://www.cityfit.info)

Старший тренер групповых программ  
Бальчугова Елена

Аэробные программы / Aerobic programs		
<b>Bike</b>	Универсальная кардиопрограмма на специальных велотренажерах. Укрепление сердечно-сосудистой системы, жиросжигание.	45
<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
<b>Interval Training</b>	Интервальная тренировка. Чередование силовых и аэробных интервалов. Способствует жиросжиганию, формированию рельефа тела, тренирует выносливость и сердечно-сосудистую систему.	55
<b>Табата +</b>	Метод насыщенной высокоинтенсивной интервальной тренировки, основанный на интенсивных повторяющихся движениях, выполняемых за небольшой промежуток времени. Способствует жиросжиганию и построению пропорциональной фигуры.	45
<b>Best Fit</b>	Аэробная силовая тренировка. Укрепление сердечно-сосудистой системы, жиросжигание, укрепление основных мышечных групп.	55
Силовые программы / Power programs		
<b>PUMP</b>	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Укрепляет все групп мышц.	55
<b>ABD</b>	Силовая тренировка на укрепление мышц брюшного пресса.	30 - 45
<b>ABD &amp; Back</b>	Силовой урок для мышц спины и брюшного пресса.	55
<b>Bikini</b>	Силовая тренировка на мышцы нижней части туловища - ног, ягодиц.	30 - 45
<b>Push up</b>	Силовая тренировка для мышц верхней части туловища - груди, спины, рук, пресса.	45
<b>Functional Training</b>	Эффективная многоцелевая тренировка, направленная на развитие функциональных возможностей организма.	55
<b>Body Condition</b>	Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений.	55
<b>СДТ</b>	Стато-динамический тренинг. Направлен на тренировку медленных мышечных волокон, которые задействованы в повседневной жизни, но не тренируются в "обычных" условиях.	55
<b>TRX</b>	Функциональная тренировка с использованием специальных петель TRX. Направлена на укрепление мышц-стабилизаторов, а также крупных мышечных групп.	55
<b>Cross Training</b>	Тренировка в "круговом" режиме. Состоит из упражнений, выполняемых одно за другим "по кругу". Задействует основные мышечные группы, способствует повышению силовых качеств, выносливости, коррекции фигуры.	55
Мягкий фитнес / Mind body		
<b>Spine</b>	Урок на укрепление и вытяжение мышц спины.	45
<b>Pilates</b>	Урок по методу Пилатес направленный на укрепление глубоких мышечных слоев, для стабилизации корпуса, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирование осанки.	55
<b>Stretch</b>	Урок, направленный на растяжку и развитие гибкости.	45
<b>Athletic Stretch</b>	Урок для развития координации, улучшения функционального состояния мышц и суставов, гибкости.	55
<b>Yoga</b>	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
<b>55+</b>	Оздоровительная физическая тренировка для людей старшего возраста. Включает в себя суставную гимнастику, элементы пилатеса и растяжки.	55
<b>Pilates Therapy</b>	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		
<b>Belly Dance</b>	Урок восточного танца. Развивает пластику и красоту бедер, плеч и ягодиц.	55
<b>Belly Dance adv</b>	Этот урок для тех, кто хочет перейти на новый уровень в Танце живота! Если вы чувствуете себя комфортно на базовом уровне и хотите более быстрый темп, более сложные движения, больше шимми и интересную хореографию, то этот класс для вас.	55
<b>Zumba®</b>	Зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов, поможет приобрести великолепную форму и зарядиться положительными эмоциями.	55
Секция / Section		
<b>ОФП</b>	Общая физическая подготовка. Развитие взрывной силы, выносливости, ловкости.	55
<b>Подготовка к ГТО</b>	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
<b>Круговая тренировка</b>	Тренировка в тренажерном зале 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>Power Training</b>	Высокофункциональный тренинг в круговом формате. Поможет развить общую физическую подготовку, подтянуть тело и избавиться от лишнего веса.	55
<b>Be Fit</b>	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
<b>Здоровый позвоночник</b>	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