

Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
11:00	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	Айкидо <u>Иван</u> Зал ВЕ	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	Айкидо <u>Иван</u> Зал ВЕ	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	Айкидо <u>Иван</u> Зал ВЕ
16:00	Бокс <u>Ильдар</u> Зал ВЕ		Бокс <u>Ильдар</u> Зал ВЕ		Бокс <u>Ильдар</u> Зал ВЕ	
17:00	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	Муай – Тай <u>Ринат</u> Зал ВЕ	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	Муай – Тай <u>Ринат</u> Зал ВЕ	Смешанные единоборства <u>Радик</u> Зал ВЕ	
18:00	Муай – Тай <u>Ринат</u> Зал ВЕ	Айкидо <u>Иван</u> Зал ВЕ	Муай – Тай <u>Ринат</u> Зал ВЕ	Айкидо <u>Иван</u> Зал ВЕ	Муай – Тай <u>Ринат</u> Зал ВЕ	

Зал ВЕ – зал восточных единоборств

Зал ГЗ – зал групповых занятий

₽ – платные занятия



Бокс – один из видов спорта, которые можно назвать классическим. Им может заниматься человек с любым уровнем физической подготовки и весом. Возраст и пол так же не является преградой. Философия бокса учит решать проблемы не посредством применения грубой физической силы, а при помощи анализа ситуации и четко продуманной стратегии действий.

VJJ (бразильское джиу-джитсу) - боевое искусство, в основе которого лежит возможность слабого противника защищаться от более сильного, используя определенную технику и победить его.

Рукопашный бой – это смесь различных боевых искусств, включающая приемы бокса, дзюдо, каратэ, самбо и другие виды единоборств, а также самые лучшие приемы из различных боевых техник, соединенные в эффективную науку ведения боя, нанесения ударов и избегания нападений.

Функциональный тренинг на петлях TRX – подвесная тренировочная система, одна из новейших и наиболее эффективных тренировочных концепций в мире, система развивает гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия, устойчивость и глубокую мускулатуру, в результате чего улучшается осанка и повышается подвижность суставов. Во время занятий в качестве тяжести используется вес собственного тела.

Вольная и греко-римская борьба – виды единоборств, в которых участвуют два спортсмена, которые не используют ударную технику, а применяют различные приемы, такие как захваты, перевороты, броски и подсечки. От других видов борьбы они отличаются тем, что разрешено активное использование ног и нет приемов с захватом противника за одежду.

Тайский бокс/Муай-Тай – боевое искусство, где можно наносить удары кулаком, ступнями, голенью, локтями, коленями. Развивает быструю реакцию, ловкость и координацию, умение быстро оценивать ситуацию и молниеносно принимать решение, а также умение оставаться спокойным и хладнокровным, сохраняя рассудительность в любой обстановке.

Ножевой бой - современный вид спортивного единоборства на макетах, имитирующих коротко-клинковое холодное оружие с применением приёмов рукопашного боя. Помимо спортивного направления включает в себя курс самообороны.

Латиноамериканские танцы - стиль по-настоящему темпераментных людей, совершенно не стесняющихся своих эмоций. Стиль, который господствует в латинских танцах, помогает раскрыть исполнителю свою душу, продемонстрировать свои настоящие эмоции – страсть, любовь, радость, привязанность.

Детский Hip-Hop – яркий, быстрый, ритмичный танец с четкими движениями. У детей улучшается чувство ритма, общая физическая подготовка, пластика, координация, осанка.

Йога – урок, объединяющий в себе движение и статику, расслабление, напряжение, концентрацию, баланс, и дыхательные техники для развития сильного и гармоничного тела. Урок поможет Вам ощутить всю пользу йоги.

Metabolic Pump – силовая тренировка с использованием мини-штанги. Во время тренировки равномерно прорабатываются все крупные группы мышц. Развитие силовых показателей, выносливости, формирование красивых атлетичных пропорций тела.

Step – кардио тренировка с использованием степ-платформы. Хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы, развитие координационных способностей, тренировка позволяет потратить большое количество калорий, а также получить заряд положительных эмоций. Заниматься могут как женщины, так и мужчины.



Stretching – комплекс упражнений направленных на развитие, улучшение подвижности в суставах и увеличение эластичности мышц и связок. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Body Fitness – силовая аэробика, фитнес, целью выполнения упражнений является укрепление всех мышц тела, формирование хорошего рельефа (в том числе за счет сжигания избыточного подкожного жира). Заниматься могут как женщины, так и мужчины.

Zumba – это тренировка под латиноамериканскую музыку, включающая в себя движения из африканских танцев и хип-хопа. Она заставляет работать все группы мышц, равномерно распределяя нагрузку. Zumba не только подтягивает все тело, но и заряжает положительными эмоциями.

ABS- Stretching – представляет собой силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса в комбинации на растягивание основных групп мышц. Тренировка поможет Вам приобрести плоский и упругий живот, укрепить спину, сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, развить гибкость и эластичность мышц и связок.

Функциональный тренинг – групповой урок, направленный на проработку всех основных мышечных групп, в основу урока взяты движения из реальной жизни с использованием различного оборудования.

3D кардио – Новый вид кардио тренировки, которая поможет вам укрепить сердечно – сосудистую систему, нормализовать сердечный ритм, тренирует дыхательную систему, повышает выносливость организма, укрепляет мышцы, Похудение и проявление рельефа вашего тела.

Круговая тренировка – Заключается в выполнение циклов по 10 – 12 физических упражнений таких, как силовые и кардио, которые следуют одно за другим с минимальным отдыхом. Суммарно за тренировку выполняется от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 мин. делается исключительно между циклами.

Персональный час – силовой урок направлен на коррекцию фигуры, снижение веса, а также развития силовых показателей, в зависимости от вашей цели. Урок масштабируется под любой уровень физической подготовки. Заниматься могут как мужчины, так и женщины.

Total Body – силовой групповой урок направлен на проработку всех основных мышечных групп и коррекцию фигуры с использованием специального оборудования.

Aerobic Dance – урок, включающий в себя базовые шаги аэробики и танцевальные движения. Это идеальный вариант для тех, кому скучно бегать на беговой дорожке - занимаясь в группе, Вы получаете заряд энергией и хорошее настроение!

TRX – вид силовой тренировки, для которой используют подвесные системы состоящие из веревок или ремней, позволяющие выполнять упражнения, используя в качестве отягощения собственный вес. Такой вид тренировок одновременно развивает силу, гибкость, вестибулярный аппарат и эластичность сухожилий и связок, окружающих суставов.

Айкидо – объединение боевых искусств, направленное на развитие способностей использования энергии атакующего и защитой от получения травм.

Шпагат – занятие по растяжке мышц и связок с разведением в противоположные стороны ног.

