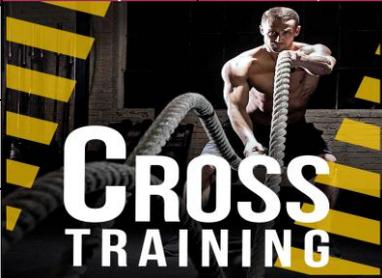


Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00			<b>MIX-FIGHT *</b> (зал единоборств) Алексей Л				
10:00							
11:00	<b>MIX-FIGHT *</b> (зал единоборств) Алексей Л						
12:00		<b>Тайский Бокс *</b> (зал единоборств) Илья Г		<b>Cross Training**</b> (зал единоборств) Денис К		<b>Грэпплинг*</b> (зал единоборств) Денис К	
13:00		<b>Cross Training**</b> (зал единоборств) Илья Г				<p>Занятие с низкой посещаемостью, будут заменены или удалены из расписания.</p>	
16:00							★ <b>новые уроки</b>
17:00							★ <b>новый тренер</b>
18:30						<b>ПАНКРАТИОН MixFIGHT *</b> (зал единоборств) Денис К	<b>\$ - Платный урок!!! По записи</b>
19:30	<b>БОКС*</b> (зал единоборств) Илья М	★ <b>САМООБОРОНА*</b> (зал единоборств) Капо	<b>Бокс *</b> (зал единоборств) Илья Г	★ <b>Kickboxing *</b> (зал единоборств) Капо	<b>Бокс *</b> (зал единоборств) Евгений С	<p>Дорогие Дамы и Господа! Если у Вас есть пожелания по направлениям боевых искусств, пишите мне на эл. почту <a href="mailto:fd.paveleckaya@loder.ru">fd.paveleckaya@loder.ru</a> С уважением, старший тренер зоны боевых искусств Тарлана</p>	
20:00		★ <b>\$ Грэпплинг* \$</b> (зал единоборств) Денис К					

<b>MIX-FIGHT *</b> 55 мин	Вид единоборств, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений. Является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Тайский бокс*</b> 55 мин	Боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства. В тайском боксе разрешены удары кулаками, локтями, коленями голеньями, ступнями. Техника тайского боя позволяет вести бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Kickboxing *</b> 55 мин	Кикбоксинг – это синтез нескольких видов восточных единоборств (каратэ, муай-тай, тхэквондо, ушу) и английского бокса. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Бокс *</b> 55 мин	Тренировка включает в себя весь спектр действий, направленных на правильное усвоение техники бокса, освоение тактического мастерства, улучшение скоростно-силовых качеств, реакции и общей выносливости. Урок для любого уровня физики.
<b>Грэпплинг *</b> 55 мин	Молодой вид боевого искусства, в котором собраны разные виды борцовских техник, а также лимитированы правила при проведении болевых и удушающих приемов. Данный вид спорта был создан на базе наиболее эффективных техник бразильского джиу-джитсу, вольной борьбы, боевого самбо и дзюдо.
<b>Панкратион *</b> 55 мин	Современный Панкратион - является смешанным боевым искусством (ММА), которое включает в себя все технические действия борьбы стойке и партере, болевые и удушающие примы, все ударные техники руками и ногами за исключением запрещенных.
<b>Самооборона *</b> 55 мин	Программа включает в себя основные принципы самообороны. Вы освоите стандартные простые техники, поставите удар, укрепите мышцы, приведете тело в форму, отработаете точность движений и скорость реакции. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Cross Training**</b> 55 минут	Тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Главная польза очевидна – это не спорт для профессиональных спортсменов, а физическая нагрузка для обычных людей, которые хотят быть в форме.