

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
9.00	Муай-тай Валерия \$			Бокс Апрес				
10:00							Lady-Combat Валерия	
13:00		Бокс (функционал) Игорь					Cross-training Михаил \$	
15:00	Cross-training Михаил							
16:00	Тэйквондо дети 6-13 Александр							
17:00			Муай-тай дети 7-13 Валерия	Самбо дети 7-13 Михаил	Бокс дети 7-13 Игорь	Бокс Игорь \$		
18:00		Рукопашный бой дети 7-13 Михаил			Самбо дети 3-6 Александр			
19:00			Кикбоксинг Валерия \$	ММА Михаил		Кикбоксинг Башир	Муай-тай Дэн	
20:00		ММА Михаил \$				Координатор Зоны Боевых Искусств Дадаян Апрес apresboxing@mail.ru \$ - коммерческие уроки		
21:00		Тэйквондо Александр \$						

Бокс	Урок классического бокса. Техника ударов руками. Тренировка сердечно сосудистой и дыхательной систем, увеличение силы и скорости.
Кикбоксинг	Урок, построенный на различных ударных единоборствах, в правилах которых разрешены удары руками, ногами и коленями с использованием экипировки- перчаток, накладок и т.д.
Муай-тай	Боевое искусство Таиланда, где разрешены удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями ,из-за чего получил название «бой восьми конечностей». Тайский бокс относится к кардиотренировкам, помогает
ММА	Боевое искусство, заключающее в себе сочетание огромного множества стилей из различных единоборств. МиксФайт – это полноконтактный бой, в котором применяется ударная техника совместно с борьбой. Единоборство положительно влияют не только на физическое состояние, но и улучшают моральные качества,
Cross-training	Тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Главная польза Cross Training очевидна – это не спорт для профессиональных спортсменов, а физическая нагрузка для обычных людей, которые хотят быть в форме.
Lady-Combat	Тренировка, построенная на различных видах ударных единоборств, таких как бокс, кикбоксинг, тайский бокс, адаптированная специально для девушек и женщин.
Самбо	Вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР(самозащита без оружия).Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.
Грепплинг	Вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов. Данная борьба не включает в себя нанесение ударов и использование оружия.
Тэйквондо	Корейское боевое искусство.В переводе с корейского "путь руки и ноги". Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.
Рукопашный бой	Спортивное единоборство, обычно рассматриваемое как часть системы подготовки бойцов армии и различных силовых структур.Применение боевых навыков, как без оружия, так и с применением холодного и огнестрельного оружия.
Бокс (функционал)	Вид функциональной подготовки для бокса и других единоборств.Включает работу с гантелями, грифами от штанги и другими снарядами, направленной на выносливость и силу.