





Расписание зоны боевых искусств с 09.09 по 15.09

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00							новый тренер - 
13:00						BOXING Антон В.	\$\$\$- коммерческий урок
14:00							
15:00							
16:00							
17:00					Grappling Денис К.		
19:00		Crosstraining Евгений В.		Crosstraining Евгений В. \$\$\$			
20:00						<p><i>Занятия проводятся от 1-го человека!</i> <i>Координатор Зоны Боевых Искусств</i> <i>Васильев Антон</i> \$\$\$ - коммерческие уроки</p>	
20:30							

Платные секции	
BOXING* 55 мин	Урок классического бокса. Техника ударов руками. Тренировка сердечно сосудистой и дыхательной систем, увеличение силы и скорости.
MUAY-THAY* 55 мин	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 укрепить сердце, увеличить уровень его выносливости, ускоряет кровообращение и обмен веществ.
Grappling* 55 мин	Англоязычное определение стиля ближнего боя в единоборствах - борцовской техники с использованием захватов (от англ. Grappl "захват").
Cross training * 55 мин	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.
Платные секции	
"BOXING" \$\$\$ 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 физической подготовки. Коммерческий урок отличается более детальной разборкой техники ударов.