





Расписание зоны боевых искусств с 10.06 по 16.06

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

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