


РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Время	Понедельник 10.06	Вторник 11.06	Среда 12.06	Четверг 13.06	Пятница 14.06	Суббота 15.06	Воскресенье 16.06
8:00		\$ BOXING Ринг Даниил 18+		\$ BOXING Ринг Даниил 18+			
12:00						BOXING Ринг Даниил 18+	
13:00							
18:00							
					! КАРАТЭ Зал боевых искусств Кирилл (3-5 лет) 55 мин		
						 <p>Dr. LODER Deluxe Fitness Center</p> <p>скидка -25%</p> <p>Специальное предложение Body&Relax 10 персональных тренировок + 10 сеансов массажа Идеальное тело – это легко! Подробности на рецепции</p>	
20:00		BOXING Ринг Даниил 18+	КАРАТЭ Зона ринга Кирилл 18+	КИКБОКСИНГ Ринг Виктор 18+	ТАЙСКИЙ БОКС Ринг Андрей 18+		
21:00							

\$ - платное занятие **new** - новое занятие ! - секционное занятие по предварительной записи (в карту не входит)

Фитнес-менеджер Антонина Аксенова, a_axenova@loder.ru

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Boxing / Бокс	Урок классического бокса. Разучивание и отработка техники ударов руками в сочетании с общей физической подготовкой, элементы ведения боя в парах - спарринги.
К - 1	Боевое искусство, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями)
! Самооборона	Основы безопасности для подростков, включающий изучение поведения в конфликтных ситуациях, предотвращение их и эффективные приемы нейтрализации угрозы.
Дзюдо	Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
Каратэ	Японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела
Тайский Бокс \$	Боевое искусство Тайланда, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями и локтями)
Fit Box \$	Представляет собой групповую фитнес программу для женщин, построенную на комбинациях ударов под музыкальное сопровождение. Аэробная работа с боксерской грушей чередуется с силовыми упражнениями.
! Шахбкс	Перспективная спортивно-прикладная дисциплина в развитии интеллектуально-физических способностей личности.