



# РАСПИСАНИЕ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «KING FIT»

Телефон 8 (861) 205-08-25

с 17.12.2018г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
					6+ 18:00 ТХЕКВОНДО !\$ 55мин. Игорь	
6+ 18:00 БОКС ! 55 мин. Петр	6+ 18:00 ТХЕКВОНДО !\$ Тайский бокс \$! 55мин. Игорь	6+ 18:00 БОКС !\$ 55 мин. Петр	6+ 18:00 ТХЕКВОНДО \$! Тайский бокс !\$ 55мин. Игорь	6+ 18:00 БОКС !\$ 55 мин. Петр	18+ 19:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	
8+ 18:30 К-1 !\$ 55 мин. Карен	18+ 19:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	8+ 18:30 К-1 !\$ 55 мин. Карен	18+ 19:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	8+ 18:30 К-1 !\$ 55 мин. Карен	<p><b>« ! » - урок по предварительной записи</b>            Запись на утро ведется с 20:00-22:00            Запись на вечер ведется день в день с 09:00-13:00.</p> <p>« \$ » - Коммерческая группа:            1 человек = 1000 руб.            2 человека = 400 руб.            От 3х человек = 350 руб.</p>	
18+ 19:30 БОКС ! 55 мин. Петр		18+ 19:30 БОКС !\$ 90 мин. Петр		18+ 19:30 БОКС !\$ 90 мин. Петр		
18+ 20:00 К-1 ! 55 мин. Карен		18+ 20:00 К-1 !\$ 55 мин. Карен		18+ 20:00 К-1 !\$ 55 мин. Карен		

*Занятия, входящие в стоимость карт, проводятся от 3-х человек*

<b>ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ</b>		<b>время</b>
<b>БОКС</b>	<i>Отработка ударной техники, увеличение скорости реакции, развитие стратегического мышления, повышение физической силы организма, повышение личной самооценки.</i>	<i>55 мин 90 мин</i>
<b>К-1 или Кикбоксинг</b>	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – Овладение ударной техникой, руками и ногами, приобретение навыков защиты и нападения.</i>	<i>55 мин</i>





## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Телефон 8 (861) 205-08-25 31.12.18 с 03.01 - 08.01.2019

ПОНЕДЕЛЬНИК 31.12.18	ЧЕТВЕРГ 03.01.19	ПЯТНИЦА 04.01.19	СУББОТА 05.01.19	ВОСКРЕСЕНЬЕ 06.01.19	ПОНЕДЕЛЬНИК 07.01.09	ВТОРНИК 08.01.19
Зал№1 10:00 <b>FUNCTIONAL+ABS</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 10:00 <b>FITBALL</b> 55 мин Наташа	Зал№1 09:00 <b>STRETCH</b> 55мин Оксана	Зал№2 09:30 ЛФК !\$ 55 мин Юля	Зал№3 09:30 <b>ЛФК</b> 55 мин Юля	Зал№1 10:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№3 9:00 <b>НАТНА YOGA</b> 55 мин Катя
Зал№1 11:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья	Зал№1 11:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	Зал№1 10:00 SKY JUMPING !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 11:00 <b>PUMP</b> 55 мин Наташа М.	Зал№1 10:30 <b>СТЕП + ABL</b> 55 мин Юля	Зал№1 11:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 <b>PILATES</b> 55мин Наталья
	Зал№3 11:00 BOSU !\$ 55 мин Юля	Зал№1 11:00 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Оксана	Зал№3 12:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Наталья	Зал №1 11:30 <b>ZUMBA</b> 55мин Юля		Зал№1 11:00 <b>ORIENTAL</b> 55мин Наталья
	Зал№1 12:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья	Зал№2 11:00 ORIENTAL !\$ 55 мин Наташа	Зал№1 13:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья			
	Зал№1 18:30 <b>LOW BODY</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 18:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя			Зал№1 18:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55мин Оксана	Зал№1 18 :30 <b>HOT IRON 1</b> 55мин Наташа М
	Зал№1 19:30 SKY JUMPING !\$ 55 мин Наташа М	Зал№1 18:30 <b>SCULPT</b> 55 мин Оксана			Зал№1 19:30 <b>PILATES</b> 55мин Оксана	Зал№1 19:30 <b>STRETCH</b> 55мин Наташа М
	Зал№3 19:30 <b>ЛФК</b> 55 мин Юля	Зал№1 19:30 <b>STRETCH</b> 55 мин Оксана				

### Описания групповых программ

#### СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

<b>BOOTY CAMP</b>	<i>Специализированный взрывной урок для проработки только ягодичных мышцы.</i>	55 мин	2
<b>FIT BALL</b>	<i>Силовой урок с использованием большого мяча, укрепит ваш мышечный корсет, позволит проработать мышцы стабилизаторы.</i>	55 мин	1,2
<b>UPPER BODY</b>	<i>Силовой урок направленный на проработку мышц рук, груди, спины и пресса.</i>	55 мин	1,2
<b>LOW BODY</b>	<i>Силовой урок направленный на проработку мышц ног, ягодиц, спины и пресса.</i>	55 мин	1
<b>ABS</b>	<i>Силовой урок направленный на укрепление мышц живота, спины.</i>	55 мин	1,2
<b>HOT IRON; PUMP</b>	<i>Семейство силовых тренировок с мини-штангами для людей разного уровня подготовки.</i>	55 мин	1,2
<b>SCULPT</b>	<i>Вид силовой тренировки, подходящий в аэробном режиме на все группы мышц с целью развития мышечной силы, выносливости и рельефа.</i>	55 мин	1,2
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b>			
<b>BOSU</b>	<i>Многофункциональная тренировка с использованием полусферы BOSU, укрепление всех групп мышц, в т.ч. мышц стабилизаторов.</i>	55 мин	1,2

<b>FUNCTIONAL; SKY JUMPING</b>	<i>Вы можете добиться укрепления всех мышечных групп и сердечно-сосудистой системы, улучшения вестибулярного аппарата. Тренировка проходит на батутах. Укрепляет ССС, развивает выносливость организма, координацию движений.</i>	55 мин	1,2
<b>КАРДИО</b>			
<b>STEP+ABL</b>	<i>Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Упражнения для укрепления мышц ягодиц, ног и пресса.</i>	55 мин	1
<b>CARDIO STRIKE</b>	<i>Аэробная тренировка с элементами кикбоксинга. На занятиях осваивают технику ударов руками и ногами, развивают выносливость в аэробном жиросжигающем режиме.</i>	55 мин	1,2
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>DANCE MIX</b>	<i>Танцевальная тренировка, где ритмичные движения выполняются под зажигательную музыку – упрощенная версия сальсы, меренге и реггетона.</i>	55 мин	1
<b>ORIENTAL</b>	<i>Танцы востока. Это чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом</i>	55 мин	1,2
<b>ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»</b>			
<b>PILATES</b>	<i>Данная тренировка имеет максимально корректный подход к вопросам, связанным с позвоночником и осанкой, восстанавливает и укрепляет позвоночник, развивает силу мышц.</i>	55 мин	1,2
<b>PILATES PROPS</b>	<i>Укрепляет мышцы всего тела, повышает гибкость и подвижность суставов. Используется доп. оборудование (мячи, эспандеры и т.д.).</i>	55 мин	1,2
<b>HATHA YOGA</b>	<i>Классическая йога. Вид тренировки, когда человек учится в совершенстве управлять собственным телом.</i>	90 мин	1
<b>Миофасциальный релиз</b>	<i>Специальные упражнения направленные на высвобождение фасции, по другому можно назвать самомассаж с использованием оборудования (роллы, мячи и т.д)</i>	55 мин	1
<b>YOGA ANTISTRESS</b>	<i>Восточная практика йоги в целом знаменита своим антистрессовым и релаксирующим эффектом.</i>	90 мин	1
<b>STRETCH</b>	<i>Групповая тренировка, направлена на развитие гибкости, улучшение координации. Подходит для клиентов любого уровня подготовки.</i>	55 мин	1
<b>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>AERO YOGA</b>	<i>Йога в гамаках позволяет избавиться от сутулости, зажатости в шейном отделе и хронического напряжения в пояснице.</i>	55 мин	1
<b>ЛФК ЗДОРОВАЯ СПИНА</b>	<i>Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжка позвоночника.</i>	55 мин	1