

РАСПИСАНИЕ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «KING FIT»



Телефон 8 (861) 205-08-25

с 25.06.2019г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	6+ 10:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений		6+ 10:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений		6+ 10:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений	
6+ 18:30 КИКБОКСИНГ ! \$ БОКС \$! 90 мин Евгений		6+ 18:30 КИКБОКСИНГ ! \$ БОКС \$! 90 мин Евгений		6+ 18:30 КИКБОКСИНГ ! \$ БОКС \$! 90 мин Евгений		
18+ 20:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений		18+ 20:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений		18+ 20:00 ФРИ – ФАЙТ \$! 90 мин Евгений	<p>« ! » - урок по предварительной записи 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>	

ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ		время
БОКС	<i>Отработка ударной техники, увеличение скорости реакции, развитие стратегического мышления, повышение физической силы организма, повышение личной самооценки.</i>	55 мин 90 мин
ФРИ- ФАЙТ	<i>Вольный бой, объединяет опыт многих боевых традиций мира в единую систему, используя самые эффективные приемы боя.</i>	90мин.
К-1 или Кикбоксинг	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – Овладение ударной техникой, руками и ногами, приобретение навыков защиты и нападения.</i>	90 мин





РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Телефон 8 (861) 205-08-25 с 01.08.2019

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал№3 09:00 TRX !\$ 55 мин Оксана	Зал№3 08:30 НАТНА YOGA 90 мин Катя	Зал№1 9:00 CIRCUIT TRAINING 55 мин Оксана	Зал№3 08:30 НАТНА YOGA 90 мин Катя	Зал№1 09:00 STRETCH 55мин Оксана	Зал№3 09:30 ЛФК !\$ 55 мин Юлия	Зал№3 09:30 ЛФК 55 мин Юлия
Зал№1 09:00 HOT IRON 1 55 мин Наташа	Зал№1 10:00 PILATES 55 мин Наталья	Зал№1 10:00 BOOTY CAMP !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 09:00 HOT IRON 2 !\$ 55 мин Наташа М	Зал№1 10:00 BOOTY+ CORE 30 !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 11:00 PUMP 55 мин Наташа М	Зал№1 10:30 STEP + ABL 55 мин Юлия
Зал№1 10:00 BODY TRAINING 55 мин Оксана	Зал№2 10:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя	Зал№1 11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 FITBALL 55мин Наташа М	Зал№3 10:00 Йога Терапия 55 мин Настя	Зал№1 12:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	
Зал№1 11:00 STRETCH 55 мин Оксана	Зал№1 11:00 ORIENTAL 55 мин Наталья		Зал№3 10:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя	Зал№1 11:00 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№1 13:00 STRETCH 55 мин Наталья	
	Зал№2 11:00 BOSU 55 мин Юлия		Зал№1 11:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	Зал№2 11:00 ORIENTAL !\$ 55 мин Наталья	Зал№3 13:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Настя	
			Зал№1 12:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья		Зал№1 14:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья	
		Зал №1 17:30 БАТУТЫ !\$ 55 мин Оксана				Зал№3 17:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя
Зал№3 18:30 LATINA !\$ 55 мин Наталья	Зал№1 18:30 FITBALL 55 мин Наталья	Зал№1 18:30 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№1 18:30 STEP 55 мин Юлия	Зал№1 18:30 SCULPT 55 мин Оксана		Зал№3 18:00 НАТНА YOGA 90 мин Катя
Зал№1 18:30 LOW BODY 55 мин Оксана	Зал№1 19:30 DANCE MIX 55 мин Наталья	Зал№3 18:30 LATINA !\$ 55 мин Наталья	Зал№1 19:30 HOT IRON 1 55 мин Юлия	Зал№1 19:30 STRETCH 55 мин Оксана	<p>« ! » - урок по предварительной записи 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. От 2х человек = 400 руб. От 3х человек = 350 руб.</p> <p>Занятия, входящие в стоимость карт, проводятся от 3-х человек.</p>	
Зал№2 18:30 Здоровая спина \$! 55 мин Юлия	Зал№3 19:30 TRX !\$ 55 мин	Зал№1 19:30 CIRCUIT TRAINING 55 мин Оксана	Зал №2 19:30 STEP функционал !\$ 55мин Наташа М	Зал№1 20:30 DANCE MIX 55 мин Наталья		
Зал№1 19:30 CARDIO +ABS 55 мин Наташа М	Зал№1 20:30 STRETCH 55мин Наталья	Зал№3 20:30 YOGA ANTISTRESS 90 мин Настя	Зал№1 20:30 ЛФК 55 мин Юлия	Зал№3 20:30 AERO YOGA !\$ 55мин Оксана		
Зал№3 19:30 PILATES 55 мин Оксана		Зал№2 20:30 BOOTY CAMP !\$ 55 мин Оксана	Зал№2 20:30 PILATES !\$ 55мин Наталья			
Зал№3 20:30 YOGA ANTISTRESS 90 мин Ирина						
Зал№1 20:30 ШПАГАТЫ!\$ 55 мин Оксана						

Описание групповых программ

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

BOSU	Многофункциональная тренировка с использованием полусферы BOSU, укрепление всех групп мышц, в т.ч. мышц стабилизаторов.	55 мин	1,2
FUNCTIONAL; SKY JUMPING	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.	55 мин	1,2

КАРДИО

STEP+ABL	Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Упражнения для укрепления мышц ягодиц, ног и пресса.	55 мин	1
CARDIO STRIKE	Аэробная тренировка с элементами кикбоксинга. На занятиях осваивают технику ударов руками и ногами, развивают выносливость в аэробном жиросжигающем режиме.	55 мин	1,2
CIRCUIT TRAINING	Набор упражнений на все группы мышц, выполняющие по кругу	55 мин	2

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

		55 мин	1
DANCE MIX	Танцевальная тренировка, где ритмичные движения выполняются под зажигательную музыку – упрощенная версия сальсы, меренге и реггетона.	55 мин	1
ORIENTAL	Танцы востока. Это чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом	55 мин	1,2

ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»

PILATES	Данная тренировка имеет максимально корректный подход к вопросам, связанным с позвоночником и осанкой, восстанавливает и укрепляет позвоночник, развивает силу мышц.	55 мин	1,2
HATHA YOGA	Классическая йога. Вид тренировки, когда человек учится в совершенстве управлять собственным телом.	90 мин	1
YOGA ANTISTRESS	Восточная практика йоги в целом знаменита своим антистрессовым и релаксирующим эффектом.	90 мин	1
STRETCH	Групповая тренировка, направлена на развитие гибкости, улучшение координации. Подходит для клиентов любого уровня подготовки.	55 мин	1

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

AERO YOGA	Йога в гамаках позволяет избавиться от сутулости, зажатости в шейном отделе и хронического напряжения в пояснице.	55 мин	1
Женская йога	Комплекс гимнастики для духа и тела, которая направляет энергетические потоки, выравнивая энергетический потенциал всего организма.	55 мин	1
ЛФК ЗДОРОВАЯ СПИНА	Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжка позвоночника.	55 мин	1

