

# РАСПИСАНИЕ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «KING FIT»



Телефон 8 (861) 205-08-25

с 01.04.2019г.

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+ 18:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	
	6+ 18:00 ТХЕКВОНДО !\$ Тайский бокс \$! 55мин. Игорь		6+ 18:00 ТХЕКВОНДО \$! Тайский бокс !\$ 55мин. Игорь		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+ 20:00 К-1! 55 мин. Карен		18+ 20:00 К-1 !\$ 55 мин. Карен		18+ 20:00 К-1 !\$ 55 мин. Карен		

## ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ		время
<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>ФРИ- ФАЙТ</b>	<i>Вольный бой, объединяет опыт многих боевых традиций мира в единую систему, используя самые эффективные приемы боя.</i>	<i>90мин.</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 с 17.03.2019

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал№1 09:00 <b>HOT IRON 1</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 08:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя	Зал№1 9:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№3 08:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя	Зал№1 09:00 <b>STRETCH</b> 55мин Оксана	Зал№2 09:30 ЛФК ! \$ 55 мин Юлия	Зал№3 09:30 <b>ЛФК</b> 55 мин Юлия
Зал№1 10:00 <b>BODY TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 <b>PILATES</b> 55 мин Наталья	Зал№1 10:00 <b>BOOTY CAMP ! \$</b> 55 мин Оксана	Зал№2 9:00 <b>HOT IRON 2 ! \$</b> 55 мин Наталья М	Зал№1 10:00 <b>SKY JUMPING ! \$</b> 55 мин Оксана	Зал№1 11:00 <b>PUMP</b> 55 мин Наташа М.	Зал№1 10:30 <b>STEP + ABL</b> 55 мин Юлия
Зал№3 10:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Наташа М	Зал№2 10:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Катя	Зал№1 11:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 55 мин Игорь	Зал№1 10:00 <b>FITBALL</b> 55мин Наташа	Зал№3 10:00 <b>Йога Терапия</b> 55 мин Оксана	Зал№3 11:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Катя	
Зал№2 10:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА ! \$</b> 55 мин Игорь	Зал№1 11:00 <b>ORIENTAL</b> 55 мин Наталья	Зал№3 11:00 <b>LADY STYLE</b> 55 мин Сергей	Зал№2 10:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Катя	Зал№1 11:00 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Оксана	Зал№1 12:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	
Зал№1 11:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Оксана	Зал№3 11:00 <b>BOSU</b> 55 мин Юлия		Зал№3 11:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	Зал№2 11:00 <b>ORIENTAL ! \$</b> 55 мин Наталья	Зал№1 13:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Наталья	
Зал№3 11:00 <b>LADY STYLE ! \$</b> 55 мин Сергей			Зал№1 11:00 <b>BOSU ! \$</b> 55 мин Юлия		Зал№3 13:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Настя	
		Зал №1 17:30 <b>БАТУТЫ ! \$</b> 55 мин Оксана	Зал№1 12:00 <b>LATINA ! \$</b> 55 мин Наталья		Зал№1 14:00 <b>LATINA ! \$</b> 55 мин Наталья	Зал№3 17:00 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Катя
Зал№3 18:30 <b>LATINA ! \$</b> 55 мин Наталья	Зал№1 18:30 <b>FIT BALL</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 18:30 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Оксана	Зал№1 18:30 <b>STEP DANCE</b> 55 мин Наташа М.	Зал№1 18:30 <b>SCULPT</b> 55 мин Оксана	Зал№ 2 15:00 <b>PILATES POSTULAR ! \$</b> 55 мин Наталья	Зал№3 18:00 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя
Зал№1 18:30 <b>LOW BODY</b> 55 мин Оксана	Зал№1 19:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	Зал№1 19:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№1 19:30 <b>HOT IRON 1</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 19:30 <b>STRETCH</b> 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><b>Занятия, входящие в стоимость карт, проводятся от 3-х человек.</b></p>	
Зал№2 18:30 <b>Здоровая спина \$!</b> 55 мин Юлия	Зал№2 19:30 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 19:30 <b>LADY STYLE</b> 55 мин Сергей	Зал№2 19:30 <b>ORIENTAL ! \$</b> 55 мин Наталья	Зал№1 20:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья		
Зал№1 19:30 <b>CARDIO STRIKE (ТАЙ БО)</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 20:30 <b>STRETCH</b> 55мин Наталья	Зал№3 20:30 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Ирина	Зал№3 20:00 <b>ЛФК</b> 55 мин Юлия	Зал№2 20:30 <b>AERO YOGA ! \$</b> 55мин Оксана		
Зал№3 19:30 <b>PILATES</b> 55 мин Оксана		Зал№2 20:30 <b>BOOTY CAMP ! \$</b> 55 мин Оксана	Зал№1 20:30 <b>SKY JUMPING ! \$</b> 55 мин Наташа М			
Зал№3 20:30 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Ирина			Зал№2 20:30 <b>PILATES ! \$</b> 55мин Наталья			
Зал№1 20:30 <b>ШПАГАТЫ! \$</b> 55 мин Оксана						

## Описание групповых программ

<b>СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>BOOTY CAMP</b>	Специализированный взрывной урок для проработки только ягодичных мышц.	55 мин	2
<b>FIT BALL</b>	Силовой урок с использованием большого мяча, укрепит ваш мышечный корсет, позволит проработать мышцы стабилизаторы.	55 мин	1,2
<b>UPPER BODY</b>	Силовой урок направленный на проработку мышц рук, груди, спины и пресса.	55 мин	1,2
<b>LOW BODY</b>	Силовой урок направленный на проработку мышц ног, ягодиц, спины и пресса.	55 мин	1
<b>ABS</b>	Силовой урок направленный на укрепление мышц живота, спины.	55 мин	1,2
<b>HOT IRON; PUMP</b>	Семейство силовых тренировок с мини-штангами для людей разного уровня подготовки.	55 мин	1,2
<b>SCULPT</b>	Вид силовой тренировки, подходящий в аэробном режиме на все группы мышц с целью развития мышечной силы, выносливости и рельефа.	55 мин	1,2
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b>			
<b>BOSU</b>	Многофункциональная тренировка с использованием полусферы BOSU, укрепление всех групп мышц, в т.ч. мышц стабилизаторов.	55 мин	1,2
<b>FUNCTIONAL; SKY JUMPING</b>	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
<b>КАРДИО</b>			
<b>STEP+ABL</b>	Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Упражнения для укрепления мышц ягодиц, ног и пресса.	55 мин	1
<b>CARDIO STRIKE</b>	Аэробная тренировка с элементами кикбоксинга. На занятиях осваивают технику ударов руками и ногами, развивают выносливость в аэробном жиросжигающем режиме.	55 мин	1,2
		55 мин	2
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
		55 мин	1
<b>DANCE MIX</b>	Танцевальная тренировка, где ритмичные движения выполняются под зажигательную музыку – упрощенная версия сальсы, меренге и реггетона.	55 мин	1
<b>ФЛАМЕНКО</b>	Испанский танец.	55 мин	1
<b>ORIENTAL</b>	Танцы востока. Это чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом	55 мин	1,2
<b>ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»</b>			
<b>PILATES</b>	Данная тренировка имеет максимально корректный подход к вопросам, связанным с позвоночником и осанкой, восстанавливает и укрепляет позвоночник, развивает силу мышц.	55 мин	1,2
<b>PILATES PROPS</b>	Укрепляет мышцы всего тела, повышает гибкость и подвижность суставов. Используется доп. оборудование (мячи, эспандеры и т.д.).	55 мин	1,2
<b>HATHA YOGA</b>	Классическая йога. Вид тренировки, когда человек учится в совершенстве управлять собственным телом.	90 мин	1
<b>Миофасциальный релиз</b>	Специальные упражнения направленные на высвобождение фасции, по другому можно назвать самомассаж с использованием оборудования (роллы, мячи и т.д)	55 мин	1
<b>YOGA ANTISTRESS</b>	Восточная практика йоги в целом знаменита своим антистрессовым и релаксирующим эффектом.	90 мин	1
<b>STRETCH</b>	Групповая тренировка, направлена на развитие гибкости, улучшение координации. Подходит для клиентов любого уровня подготовки.	55 мин	1
<b>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>AERO YOGA</b>	Йога в гамаках позволяет избавиться от сутулости, зажатости в шейном отделе и хронического напряжения в пояснице.	55 мин	1
<b>Женская йога</b>	Комплекс гимнастики для духа и тела, которая направляет энергетические потоки, выравнивая энергетический потенциал всего организма.	55 мин	1
<b>ЛФК ЗДОРОВАЯ СПИНА</b>	Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжка позвоночника.	55 мин	1