

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>« ! » - 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>	
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

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
К-1 или Кикбоксинг	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – Овладение ударной техникой, руками и ногами, приобретение навыков защиты и нападения.</i>	55 мин





РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Телефон 8 (861) 205-08-25 с 09.01.2019

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал№1 09:00 HOT IRON 1 55 мин Наташа М	Зал№3 09:00 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№2 09:30 ЛФК !\$ 55 мин Юлия	Зал№3 09:30 ЛФК 55 мин Юлия
Зал№1 10:00 BODY TRAINING 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 PILATES 55 мин Наталья	Зал№1 10:00 BOOTY CAMP !\$ 55 мин Оксана	Зал№2 9:00 HOT IRON 2 !\$ 55 мин Наталья М	Зал№1 10:00 SKY JUMPING !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 11:00 PUMP 55 мин Наташа М.	Зал№1 10:30 STEP + ABL 55 мин Юлия
Зал№3 10:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Наташа М	Зал№3 11:00 BOSU 55 мин Юлия	Зал№3 11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Игорь	Зал№1 10:00 FITBALL 55мин Наташа	Зал№3 10:00 Йога Терапия 55 мин Оксана	Зал№1 12:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	
Зал№2 10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА !\$ 55 мин Игорь	Зал№1 11:00 ORIENTAL 55 мин Наталья	Зал№1 11:00 LADY STYLE 55 мин Сергей	Зал№1 11:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	Зал№1 11:00 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№1 13:00 STRETCH 55 мин Наталья	
Зал№1 11:00 STRETCH 55 мин Оксана	Зал№2 11:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя		Зал№2 11:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя	Зал№2 11:00 ORIENTAL !\$ 55 мин Наталья	Зал№3 13:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Настя	
			Зал№3 11:00 BOSU !\$ 55 мин Юлия		Зал№1 14:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья	
		зал №1 17:30 БАТУТЫ !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 12:00 LATINA !\$ 55 мин Наталья		Зал№ 2 15:00 PILATES POSTULAR !\$ 55 мин Наталья	Зал№3 17:00 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя
Зал№3 18:30 LATINA !\$ 55 мин Наталья	Зал№1 18:30 FIT BALL 55 мин Наташа М	Зал№1 18:30 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№1 18:30 STEP DANCE 55 мин Наташа М.	Зал№1 18:30 SCULPT 55 мин Оксана	Зал№3 18:30 AERO YOGA !\$ 55 мин Катя	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№1 19:30 CIRCUIT TRAINING 55 мин Оксана	Зал№1 19:30 HOT IRON 1 55 мин Наташа М	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№2 19:30 AERO YOGA !\$ 55 мин Наташа М	Зал№3 19:30 LADY STYLE 55 мин Сергей	Зал№2 19:30 ORIENTAL !\$ 55 мин Наталья	Зал№1 20:30 DANCE MIX 55 мин Наталья		
Зал№1 19:30 CARDIO STRIKE (ТАЙ БО) 55 мин Наташа М	Зал№3 20:30 STRETCH 55мин Наталья	Зал№3 20:30 YOGA ANTISTRESS 90 мин Ирина	Зал№3 20:00 ЛФК 55 мин Юлия	Зал№2 20:30 AERO YOGA !\$ 55мин Оксана		
Зал№3 19:30 PILATES 55 мин Оксана		Зал№2 20:30 BOOTY CAMP !\$ 55 мин Оксана	Зал№1 20:30 SKY JUMPING !\$ 55 мин Наташа М			
Зал№3 20:30 YOGA ANTISTRESS 90 мин Ирина			Зал№2 20:30 PILATES !\$ 55мин Наталья			
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
		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
ФЛАМЕНКО	Испанский танец.	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
PILATES PROPS	Укрепляет мышцы всего тела, повышает гибкость и подвижность суставов. Используется доп. оборудование (мячи, эспандеры и т.д.).	55 мин	1,2
HATHA YOGA	Классическая йога. Вид тренировки, когда человек учится в совершенстве управлять собственным телом.	90 мин	1
Миофасциальный релиз	Специальные упражнения направленные на высвобождение фасции, по другому можно назвать самомассаж с использованием оборудования (роллы, мячи и т.д)	55 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

