

РАСПИСАНИЕ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «KING FIT»



Телефон 8 (861) 205-08-25

с 01.11.2018г.

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+ 19:00 К-1 ! \$ 55 мин. Карен	18+ 19:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	8+ 19:00 К-1 ! \$ 55 мин. Карен	18+ 19:00 ТХЕКВОНДО \$! 55мин. Игорь	8+ 19:00 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 = 300 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>	<i>55 мин 90 мин</i>
К-1 или Кикбоксинг	<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 26.11.2018

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал№1 09:00 HOT IRON Наташа М 55 мин	Зал№3 09:00 НАТНА YOGA Катя 90 мин	Зал№1 9:00 CIRCUIT TRAINING Оксана 55 мин	Зал№3 08:30 НАТНА YOGA Катя 90 мин	Зал№1 09:00 STRETCH Оксана 55мин	Зал№2 09:30 ЛФК !\$ Юля 55 мин	Зал№3 09:30 ЛФК Юля 55 мин
Зал№1 10:00 FUNCTIONAL+ABS Оксана 55 мин	Зал№1 10:00 PILATES Наталя 55 мин	Зал№1 10:00 LADY STYLE Сергей 55 мин	Зал№2 9:00 HOT IRON !\$ Наталя М 55 мин	Зал№1 10:00 SKY JUMPING !\$ Оксана 55 мин	Зал№1 11:00 PUMP Наташа М. 55 мин	Зал№1 10:30 STEP + ABL Юля 55 мин
Зал№3 10:00 AERO YOGA !\$ Наташа М 55 мин	Зал№3 11:00 BOSU Юля 55 мин	Зал№3 11:00 BOOTY CAMP !\$ Оксана 55 мин	Зал№1 10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Игорь 55 мин	Зал№3 10:00 Йога Терапия Оксана 55 мин	Зал№1 12:00 DANCE MIX Наталя 55 мин	Зал №1 11:30 ZUMBA Евгения 55мин
Зал№2 10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА !\$ Игорь 55 мин	Зал№1 11:00 ORIENTAL Наталя 55 мин	Зал№1 11:00 FITBOOL Наташа М 55мин	Зал№1 11:00 DANCE MIX Наталя 55 мин	Зал№1 11:00 UPPER BODY Оксана 55 мин	Зал№3 13:00 STRETCH Наталя 55 мин	
Зал№1 11:00 STRETCH Оксана 55 мин	зал№2 11:00 МАМА и МАЛЫШ \$! Наталя М 55мин	Зал№3 11:00 AERO YOGA !\$ Катя 55 мин	Зал№3 11:00 BOSU !\$ Юля 55 мин	Зал№3 11:00 AERO YOGA !\$ Катя 55 мин	Зал№1 14:00 LATINA !\$ Наталя 55 мин	
			Зал№1 12:00 LATINA !\$ Наталя 55 мин	зал№2 11:00 МАМА и МАЛЫШ \$! Наталя М 55мин		
	Зал №1 17:30 STRETCH (6- 10 лет)\$! Наталя 55мин			Зал№3 18:30 STRETCH (6-10 лет)\$! Наталя 55мин		Зал№3 17:00 AERO YOGA !\$ Катя 55 мин
Зал№3 18:30 LATINA !\$ Наталя 55 мин	Зал№1 18:30 HOT IRON Наташа М 55 мин	Зал№1 18:30 UPPER BODY Оксана 55 мин	Зал№1 18:30 STEP DANCE Наташа М. 55 мин	Зал№1 18:30 SCULPT Оксана 55 мин		Зал№3 18:00 НАТНА YOGA Катя 90 мин
Зал№1 18:30 FIT BALL Оксана 55 мин	Зал№1 19:30 DANCE MIX Наталя 55 мин	Зал№1 19:30 CIRCUIT TRAINING Оксана 55 мин	Зал№1 19:30 LOW BODY Наташа М 55 мин	Зал№2 19:00 НАТНА YOGA !\$ Катя 90 мин	<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№3 18:30 Здоровая спина \$! Юля 55 мин	Зал№2 19:30 TRX !\$ Наташа М 55 мин	Зал№3 19:30 YOGA ANTISTRESS Ирина 90 мин	Зал№2 19:30 ORIENTAL !\$ Наталя 55 мин	Зал№1 19:30 STRETCH Оксана 55 мин		
Зал№1 19:30 CARDIO STRIKE (ТАЙ БО) Наташа М 55 мин	Зал№3 20:30 STRETCH Наталя 55мин	Зал№2 20:30 BOOTY CAMP !\$ Оксана 55 мин	Зал№3 19:30 ЛФК Юля 55 мин	Зал№1 20:30 DANCE MIX Наталя 55 мин		
Зал№3 19:30 PILATES Оксана 55 мин		Зал №1 20:30 ZUMBA Евгения 55мин	Зал№1 20:30 SKY JUMPING !\$ Наташа М 55 мин	Зал№2 20:30 AERO YOGA !\$ Оксана 55мин		
Зал№3 20:30 YOGA ANTISTRESS Ирина 90 мин			Зал№3 20:30 PILATES !\$ Наталя 55мин			
Зал№1 20:30 ШПАГАТЫ!\$ Оксана 55 мин						

Описание групповых программ

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ			
BOOTY CAMP	Специализированный взрывной урок для проработки только ягодичных мышцы.	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
BODY BALANC	Развивает гибкость, укрепляет мышцы, улучшает осанку, увеличивает подвижность суставов, приводит в гармонию мысли и тело.	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



РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ с г.

Телефон 8 (861) 205 – 08 - 25

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 30 МИН. ДК		17:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 30 МИН. ДК	17:00 ПЛАСТИЛИН-КА 30 МИН. ДК		<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 (55 мин.) 800 р. От 2х человек (55 мин.) 400р. От 3х человек (55 мин.) 300 р.</p> <p>1 человек (30 мин.) 400р. От 2х человек (30 мин.) 200р. От 3х человек (30 мин.) 150р.</p>	
3+ 18:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 30 МИН. ДК	3+ 18:00 ОРУ 30 МИН. ДК	17:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 МИН. ДК	3+ 18:30 DIY (ДиАйВай) 30 МИН. ДК	3+ 17:30 ОРУ 30 МИН. ДК		
4+ 18:30 ФИТ БОЛЛ 30 МИН. ДК	18:30 ПЛАСТИЛИН-КА 30 МИН. ДК	18:00 БЕБИ-ПУТИ 30 МИН. ДК	4+ 19:00 РИСОВАЛОЧКА 30 МИН. ДК	18:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 30 МИН. ДК		
7-12 лет 19:30 BREAK DANCE 30 МИН. ЗАЛ№2 ИГОРЬ	19:00 ЭСТАФЕТА 30 МИН. ДК	7-14 лет 19:30 BREAK DANCE I\$ 55 МИН. ЗАЛ№2 ИГОРЬ	19:30 ЭСТАФЕТА 30 МИН. ДК	4+ 18:30 ФИТ БОЛЛ 30 МИН. ДК		
7-12 лет 20:00 BREAK DANCE CHOREO 30 МИН. ЗАЛ№2 ИГОРЬ	19:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 МИН. ДК	19:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 МИН. ДК	20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 МИН. ДК	19:00 ПЛАСТИЛИН-КА 30 МИН. ДК		
	20:00 МИР СКАЗОК 30 МИН. ДК		20:30 МИР СКАЗОК 30 МИН. ДК	19:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 МИН. ДК		

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ЛФК	<i>Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжку позвоночника.</i>
------------	--

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАРЯЖАЙ-КА	<i>Комплекс упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Упражнения на гибкость, подвижность, дыхание. Это зарядка, является обязательной процедурой, приведет организм в работоспособное состояние после сна, повысит общий тонус и настроение, устраним сонливость и вялость.</i>
-------------------	---

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ.

ДИСКОТЕКА	<i>Культурно-развлекательное мероприятие, под музыку.</i>
------------------	---

БРЕЙК-ДАНС	<i>Силовой и акробатический вариант танца, где все трюки используются на полу и включают в себя довольно активную работу головы, спины, рук, ног, различные вращения, прыжки, развитие общей физической подготовки.</i>
-------------------	---

РАЗУМ И ТЕЛО

ОРУ	<i>Общеразвивающие упражнения</i>
------------	-----------------------------------

ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ КОМНАТА

ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	<i>Образовательное занятие: работа с бумагой, природным материалом, массаж, гимнастика, пальчиковые игры развивающие у ребенка мелкую моторику, координацию движений.</i>
-----------------------	---

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ ФИТ БОЛЛ	<i>Развивающий, игровой урок с использованием мяча, направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, ловкости и основных физических качеств.</i>
---------------------------------	--

МИР СКАЗОК	<i>Игры на "общение", сказки-шумелки, игры с подражательными движениями, просмотр мультфильма.</i>
-------------------	--

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	<i>Включает разнообразные интересные игровые и занимательные упражнения. Быстрая смена различных видов детской деятельности не дает ребятишкам устать и потерять интерес к происходящему.</i>
------------------------	---

БЕБИ-ПУТИ	<i>Развивающий, игровой урок с использованием полосы препятствий, направлен на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, гибкости и основных физических качеств.</i>
------------------	--

РИСОВАЛОЧКА	<i>Урок рисования, с использованием красок и карандашей.</i>
--------------------	--

ПЛАСТИЛИН-КА	<i>Занимательное занятие с пластилином.</i>
---------------------	---

DIY (ДиАйВай)	<i>Изготовление поделок из подручных средств.</i>
----------------------	---

***Групповые занятия, входящие в стоимость карты, проводятся от 2-х человек.**