



## РАСПИСАНИЕ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «KING FIT»

Телефон 8 (861) 205-08-25

с 01.09.2018г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
6+ БОКС ! 18:00 55 мин. Петр		6+ БОКС ! \$ 18:00 55 мин. Петр		6+ БОКС ! \$ 18:00 55 мин. Петр		
8+ К-1 ! \$ 19:00 55 мин. Карен		8+ К-1 ! \$ 19:00 55 мин. Карен		8+ К-1 ! \$ 19:00 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><b>« \$ » - Коммерческая группа:</b>            1 человек = 1000 руб.            2 человека = 400 руб.            От 3х человек = 300 руб.</p>	
18+ БОКС ! 19:30 55 мин. Петр		18+ БОКС ! \$ 19:30 90 мин. Петр		18+ БОКС ! \$ 19:30 90 мин. Петр		
18+ К-1 ! 20:00 55 мин. Карен		18+ К-1 ! \$ 20:00 55 мин. Карен		18+ К-1 ! \$ 20:00 55 мин. Карен		

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

## 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 03.09.2018

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Зал№1 09:00 <b>HOT IRON</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 09:00 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя	Зал№1 9:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№3 09:00 <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№2 10:00 <b>BOOTY CAMP !\$</b> 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 <b>PILATES</b> 55 мин Наталья	Зал№1 10:00 <b>FUNCTIONAL+ABS</b> 55 мин Оксана	Зал№2 9:00 <b>HOT IRON !\$</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№1 10:00 <b>AERO YOGA !\$</b> 55 мин Наташа М	Зал№3 11:00 <b>BOSU</b> 55 мин Юлия	Зал№1 11:00 <b>UPPER BODY</b> 55 мин Оксана	Зал№1 10:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 55 мин Игорь	Зал№3 10:00 <b>Женская йога</b> 55 мин Катя	Зал№1 12:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья		
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>AERO YOGA !\$</b> 55 мин Катя	Зал№1 11:00 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	Зал№1 11:00 <b>FIT BALL</b> 55 мин Оксана	Зал№3 13:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Наталья		
Зал№1 11:00 <b>STRETCH</b> 55 мин Оксана	Зал№2 11:00 <b>МАМА и МАЛЫШ \$!</b> 55мин Наталья М	Зал№2 12:00 <b>ШПАГАТЫ !\$</b> 55 мин Оксана	Зал№3 11:00 <b>BOSU !\$</b> 55 мин Юлия	Зал№3 11:00 <b>AERO YOGA !\$</b> 55 мин Катя	Зал№1 14:00 <b>LATINA !\$</b> 55 мин Наталья		
			Зал№1 12:00 <b>LATINA !\$</b> 55 мин Наталья	Зал№2 11:00 <b>МАМА и МАЛЫШ \$!</b> 55мин Наталья М			
	Зал №1 17:30 <b>STRETCH (6- 10 лет)</b> 55мин Наталья			Зал№1 18:30 <b>STRETCH (6-10 лет)</b> 55мин Наталья		Зал№3 17:00 <b>AERO YOGA !\$</b> 55 мин Катя	
Зал№1 18:30 <b>FIT BALL</b> 55 мин Оксана	Зал№3 18:30 <b>LATINA !\$</b> 55 мин Наталья	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№3 18:00 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Катя	
Зал№3 18:30 <b>Здоровая спина \$!</b> 55 мин Юлия	Зал№1 18:30 <b>HOT IRON</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 19:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 55 мин Оксана	Зал№1 19:30 <b>LOW BODY</b> 55 мин Наташа М	Зал№2 19:00 <b>НАТНА YOGA !\$</b> 90 мин Катя	<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><b>« \$ » - Коммерческая группа:</b> 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№1 19:30 <b>CARDIO STRIKE (ТАЙ БО)</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 19:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья	Зал№3 19:30 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Ирина	Зал№2 19:30 <b>ORIENTAL !\$</b> 55 мин Наталья	Зал№3 19:30 <b>STRETCH</b> 55 мин Оксана			
Зал№3 19:30 <b>PILATES</b> 55 мин Оксана	Зал№2 19:30 <b>TRX !\$</b> 55 мин Наташа М	Зал№2 20:30 <b>BOOTY CAMP !\$</b> 55 мин Оксана	Зал№3 19:30 <b>ЛФК</b> 55 мин Юлия	Зал№1 19:30 <b>SKY JUMPING !\$</b> 55 мин Оксана			
Зал№3 20:30 <b>YOGA ANTISTRESS</b> 90 мин Анастасия	Зал№3 20:30 <b>STRETCH</b> 55мин Наталья	Зал №1 20:30 <b>ZUMBA</b> 55мин Евгения	Зал№1 20:30 <b>SKY JUMPING !\$</b> 55 мин Наташа М	Зал№1 20:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Наталья			
Зал№1 20:30 <b>ШПАГАТЫ!\$</b> 55 мин Оксана			Зал№3 20:30 <b>PILATES !\$</b> 55мин Наталья	Зал№2 20:30 <b>Миофасциальный релиз !\$</b> 55мин Оксана			

## Описание групповых программ

<b>СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>BOOTY CAMP</b>	Специализированный взрывной урок для проработки только ягодичных мышцы.	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, ягодич, 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; POWER WOMAN</b>	Семейство силовых тренировок с мини-штангами для людей разного уровня подготовки.	55 мин	1,2
<b>SCULPT, Body Intencive</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 ягодич, 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
<b>TABATA</b>	Система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки.	55 мин	2
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>TWERK</b>	Направление в танце, в движениях которого активно используются работа ягодич, бедер, живота и рук.	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>BODY BALANC</b>	Развивает гибкость, укрепляет мышцы, улучшает осанку, увеличивает подвижность суставов, приводит в гармонию мысли и тело.	55 мин	1,2
<b>НАТНА 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>	<b>Групповая тренировка, направлена на развитие гибкости, улучшение координации. Подходит для клиентов любого уровня подготовки.</b>	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</b>	Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжка позвоночника.	55 мин	1

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