

от 14 лет.

Наименование	Дни посещения*	Время посещения*
--------------	----------------	------------------

БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА

ТАЙСКИЙ БОКС (Нагнибида Руслан) (Шерстюков Петр)	понедельник, среда, пятница	20-30 по 22-00
---	-----------------------------	----------------

ТАЙЦЫЦУАНЬ (Фатхуллин Рейнгольд)	воскресенье (начин)	19:30 - 20:30
	воскресенье (продолж)	20:30-21:30

БОКС (Пирогов Денис)	понедельник, среда, пятница	20:30 - 22:00
-----------------------------	-----------------------------	---------------

Каратэ (Аккубекова Эльвира)	четверг / суббота	18:30 / 10:00
------------------------------------	-------------------	---------------

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Фитнес-Бикини (Золоторева Елизавета)	понедельник	19:00
	среда	20:00
	пятница	19:00

Fit Wellness (Кухарева Мария)	вторник, четверг/суббота	16:00/11:00
---	--------------------------	-------------

Функциональный тренинг (Кухарева Мария)	вторник, четверг/суббота	19:00/11:00
---	--------------------------	-------------

Гири (Рачинский Сергей)	понедельник, среда, пятница	12:00 / 19:00
--------------------------------	-----------------------------	---------------

Атлетизм (10-18 лет) (Ползиков Александр)	понедельник, среда, пятница	17:10
---	-----------------------------	-------

Атлетизм (10-18 лет) (Кухарева Мария)	вторник, четверг/суббота	17:00 и 18:00 / 12:00
---	--------------------------	-----------------------

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

ЛАТИНА СОЛО (Стельмах Алла)	понедельник / среда	12:00
---------------------------------------	---------------------	-------

BODYBALLET +Mixdance (Нагнибида Светлана)	понедельник/среда	20:00 / 19:00
---	-------------------	---------------

Hip-hop (10-18 лет) (Филитова Полина)	вторник, пятница	17:00
---	------------------	-------

Lady Style (от 14 лет) (Филитова Полина)	вторник, пятница	16:00
		21:00

* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.

Спортивно-оздоровительный клуб

Название	Описание занятий
ТАЙЦЫЦУАНЬ	Китайская гимнастика, в основе которой лежит боевое искусство. Все движения выполняются медленно и плавно. Доступна в любом возрасте. Во время тренировок идет освоение базовых навыков Цигун. Способствует улучшению физического здоровья, снятию психологического стресса, нормализует общий энергетический баланс организма.
ТАЙСКИЙ БОКС	Взрывная и эффективная техника нанесения ударов ногами, локтями и коленями. Тайский бокс — система, позволяющая человеку в максимально короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а также рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.
Бокс классический	Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.
Каратэ	Задачи боевого искусства: аттестация на пояса; участие в соревнованиях; участие в учебно-тренировочных семинарах. Кроме развития офп и укрепления здоровья, важнейшей составляющей будет развитие дисциплины и воспитание морально-волевых качества.
Атлетизм	Система упражнений с отягчениями: гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами. Занятия развивают силовую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку и формируют красивое тело.
Гири	Тренировка с гириями развивает силу, координацию и силовую выносливость. Гири готовят опорно-двигательный аппарат к возможным будущим нагрузкам.
Функциональный тренинг	Включает в себя развитие всех физических качеств. Положительно влияет на развитие не только антропометрии тела, но и учит его приспосабливаться к любой ситуации и положению в пространстве, а также укрепляет его, делает гибким и подтянутым. Частая смена упражнений не только от тренировки к тренировке, но и в рамках одного занятия не дает мышцам привыкнуть к нагрузкам. Это значит, что они будут работать по максимуму на каждом занятии.
Fit Wellness	Секция направлена на формирование и укрепление ягодичных мышц. В основе программы подбираются комплексы и сеты как силовой, так и функциональной направленности. Сопровождение по питанию.
Lady Style (от 14 лет)	Современное направление раскрывающее: женственность, пластичность, индивидуальность, а так же поможет почувствовать музыку и свое тело.
ЛАТИНА СОЛО	Латинские танцы - это легкость, свобода и непринужденность, это горячие ритмы и раскрепощенность, простое отношение к жизни и бесконечный позитив! это сольная разновидность латиноамериканских танцев. В нее входят сальса, бачата, ча-ча-ча, джайв, самба, пасодобль и румба. Соло-латина - самый простой способ приобщиться к миру латиноамериканских танцев.
BODYBALLET +Mixdance	Данное направление включает в себя элементы классического балета, а также элементы pilates и гимнастики на середине зала(партер). Часть занятий проводятся у балетного станка. В ходе занятия изучаются базовые движения разных танцевальных направлений: СОЛО ЛАТИНА, СОЛО ТАНГО, ДЖАЗ-МОДЕРН, ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ LADY'S DANCE (СТРИППЛАСТИКА). Длительность 1.5 часа.
Фитнес-Бикини	Это направление фитнеса, которое помогает достичь идеальных пропорций тела. Подготовка для девушек, как на соревновательном уровне, так и на уровне хорошего тонуса и идеальной фигуры. Занятия по этой программе дарят не только спортивное тело, но и грациозность, женственность и уверенность в себе.
Hip-hop	Занятие направлено на формирование двигательных навыков, развитие грациозности, пластики, красоты движений и чувства ритма.

ЗВОНИ: 955-77-90**ПРИХОДИ: пр. Науки, 10****СМОТРИ: www.evrofitnes.ru**