

**БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА (подготовительные группы)**

ТАЙСКИЙ БОКС (Нагнибида Руслан, Шерстюков Пётр)	с 07.09.26	4 - 6 лет	суббота	11:00 - 11:45
		7 - 13 лет	вторник, четверг	18:30 - 20:00
			суббота	13:00 - 14:30
		от 14 лет+взрослые	вторник, четверг	20:00 - 21:30
			суббота	11:45 - 13:00
ТАЙСКИЙ БОКС / ММА (Нагнибида Руслан, Шерстюков Пётр)	НАБОР	от 14 лет+взрослые	понедельник, среда, пятница	21:30 - 22:30
ДЗЮДО / САМБО (Кабак Андрей)	с 02.09.26	6 - 16 лет	понедельник, среда, пятница	16:00 - 17:10
КАРАТЭ Кёкусинкай (Аккубекова Эльвира)	с 02.09.26	5 - 16 лет	понедельник,среда	18:00 - 19:00
			пятница	17:00 - 18:00
УШУ с оружием (Фатхуллин Рейнгольд)	с 03.09.26	5 - 16 лет	вторник, четверг	15:00 - 16:00
УШУ начинающие		5 - 10лет	вторник,четверг	17:00 - 18:00
			воскресенье	18:30 - 19:30
УШУ продолжающие		5 - 13лет	вторник,четверг	16:00 - 17:00
			воскресенье	18:30 - 19:30
БОКС классический (Пирогов Денис)	с 02.09.26	7 - 11 лет	понедельник, среда, пятница	19:00 - 20:00
КАПОЭЙРА (Валяев Максим)	с 08.09.26	7 - 9 лет	вторник, четверг	15:00 - 16:00
		10 - 12 лет		16:00 - 17:00
		12+ лет		17:00 - 18:00

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГИРЕВОЙ СПОРТ (Кулик Елена)	НАБОР	с 7 лет	понедельник, среда, пятница	17:00 - 18:00
МОЛОДЕЖКА / Cross Kids (ОФП) (Кухарева Мария)	с 01.09.26	7 - 12 лет	вторник, четверг	17:00 - 18:00
			суббота	12:00 - 13:00
"ПРО КАЧ" / "PRO КАЧ" (Кулик Елена)		13 - 17 лет	понедельник, среда, пятница	18:00 - 19:00
АТЛЕТИЗМ (Кожарский Никита)	с 24.08.26	10 - 18 лет	понедельник, среда, пятница	17:10 - 18:10
АТЛЕТИЗМ (Кухарева Мария)	с 01.09.26	10 - 18 лет	вторник, четверг	18:00 - 19:00
			суббота	17:00 - 18:00

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

БРЕЙКИНГ (Кожарский Никита)	с 01.09.26	5 - 8 лет	вторник, четверг	17:00 - 18:00
			пятница	18:00 - 19:00
		8 - 16 лет	вторник, четверг	20:00 - 21:00
			пятница	18:00 - 19:00
ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ (Нагнибида Светлана)		4 - 6 лет (начинающие)	понедельник	19:00 - 20:00
			среда	18:00 - 19:00
		4 - 6 лет (продолжающие)	понедельник, четверг	19:00 - 20:00
			суббота	11:00 - 12:00
		7 - 9 лет	понедельник, четверг	18:00 - 19:00
			суббота	12:00 - 13:00
		10 - 14 лет	понедельник	17:00 - 18:00
			четверг	18:00 - 19:00
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИКС / DANCE MIX (Галкина Наталья)	с 31.08.26	6 - 13 лет	понедельник, пятница	17:00-18:00
HIP-HOP (Филитова Полина)	с 04.09.26	7 - 18 лет	вторник, пятница	18:00-19:00
LADY STYLE (Филитова Полина)		с 14 лет	вторник, пятница	19:00-20:00

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