

НАМ 13 ЛЕТ



ПН | 28.11

ВТ | 29.11

СР | 30.11

ЧТ | 01.12

ПТ | 02.12

СБ | 03.12

ВС | 04.12

	08:00 FREELETICS Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		08:00 OCR Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			
10:00 IRON GYM Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		myzone 10:00 CROSS TRAINING 2 Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		myzone 10:00 CROSS TRAINING 1 Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		

МАСТЕР-КЛАССЫ
В БОЙЦОВСКОМ КЛУБЕ UMA

ВХОД СВОБОДНЫЙ
ДЛЯ ВСЕХ
ГОСТЕЙ КЛУБА

29.11 в 19:30 { ОСНОВЫ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ
ТАЙСКОГО БОКСА

30.11 в 19:30 { ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БОКСА
И ПРЕИМУЩЕСТВА В БОЮ

UMA
Место проведения:
бойцовский клуб UMA
Подробности в сервис-службе

100% FITNESS CENTER
НАМ 13 ЛЕТ

	myzone 11:00 CROSS TRAINING 1 Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	
	myzone 13:00 CROSS TRAINING 1 Николай Шаров БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	13:00 ОТКРЫТЫЙ УРОК WOMAN BOXING Динара Атаниязова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ
	14:00 BOXING СНАРЯДЫ Динара Атаниязова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	

	NEW 16:00 KICKBOXING KIDS (4-6) Валерия Босенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		NEW 16:00 KICKBOXING KIDS (4-6) Валерия Босенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			
	17:00 BOXING KIDS (7-14) Алексей Дроздов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		17:00 BOXING KIDS (7-14) Алексей Дроздов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	17:30 RECOVERY Ирина Егоркина БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		15:00 MOVE ON Круговые тренировки Ольга Чаповская БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

18:00 FREELETICS Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		18:00 FREELETICS Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		
	19:00 CROSS TRAINING 1 Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		19:00 CROSS TRAINING 2 Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	myzone 19:00 CROSS TRAINING 1 Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ
19:30 BOXING Абдурахман Ширинов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	19:30 МАСТЕР-КЛАСС ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ Валерия Босенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	19:30 МАСТЕР-КЛАСС ПО БОКСУ Абдурахман Ширинов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	19:30 ТАЙСКИЙ БОКС Валерия Босенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	
20:00 IRON GYM Алексей Поздняков БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ				
20:30 MMA Курбан Рабаданов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		20:00 IRON GYM Алексей Поздняков БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	20:30 MMA Курбан Рабаданов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	
21:00 TRX BASIC Михаил Лезжов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		21:00 TRX BASIC Михаил Лезжов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	21:00 ЛЕНИВАЯ ТРЕНИРОВКА Светлана Мосина СТУДИЯ ГП 2	21:00 TRX BASIC Михаил Лезжов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

СТАНЬ ЛЕГЕНДОЙ
27 НОЯБРЯ
В 12:00

СТАНОВАЯ ТЯГА: СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАЗЕРЛИФТИНГУ

**ПРИЗЫ И ПОДАРОКИ
УЧАСТНИКАМ**

СБОР ГОСТЕЙ И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ В 11:00
ПОДРОБНОСТИ В СЕРВИС СЛУЖБЕ: +7 495 970 14 14

100% FITNESS CENTER

	21:00 CROSS TRAINING 1 Николай Шаров БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			
--	--	--	--	--



БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ УМА

BOXING-СНАРЯДЫ	Тренировка на улучшение технических и функциональных возможностей, а также адаптации элементов взаимодействия с предполагаемым соперником. Работа на боксерских снарядах по заданию тренера. Улучшает технику удара, развивает чувство дистанции и учит рассчитывать силы.	55 МИН.
BOXING-СПАРРИНГ	Тренировка в парах. Отработка приемов, ударов и связок с партнером, условный и вольный бой, под контролем тренера. Незаменимая боевая практика поможет овладеть приемами реального боя, укрепить психологическое состояние в нестандартных жизненных ситуациях.	55 МИН.
KICKBOXING PRO	Многопрофильная тренировочная программа со спарринг-партнером. Включает функциональную и сложно-координационную нагрузку, которая помогает овладеть основами техники кикбоксинга. Изучение техник работы руками, ногами, коленями.	55 МИН.
AIKIDO	Кимоно (босиком). Айкидо – гармоничный выход из конфликта с наименьшими потерями для всех участников. Умение использовать силу противника, направляя ее в нужное русло. Тренирует гибкость, сохраняет здоровье, развивает подвижность суставов, в зависимости от способа выполнения приемов обладает и мощным реабилитационным, укрепляющим эффектом для всего тела. Студия.	55 МИН.
MMA	Смешанные Боевые Единоборства. Главная особенность ММА – сочетание техник и приемов из разных видов единоборств. ММА включает полноконтактный бой, в котором присутствуют элементы борьбы на полу (партер) и стойки (клинч), а также применяются удары. Благодаря этому спортсмен получает прекрасную физическую подготовку.	55 МИН.
BJJ	BJJ (Бразильское джиу-джитсу) – эффективный вид спортивного единоборства, универсальная система самообороны, отличный способ набрать великолепную физическую форму, развить не только сверхъестественную ловкость, силу, координацию, чувство баланса, но и умственные способности. Продолжительность коммерческой секции	55 МИН.
BOXING KIDS ДО 14 ЛЕТ	Секция для детей не допускает сильных ударов и агрессии, но при этом дети изучают основные приемы, привыкают к режиму тренировок, кроме того, вырабатывается уверенность в себе, повышается самооценка, а главное — совершенствуются приемы самообороны. Спортсмен учится оценивать уровень опасности, исчезает страх перед насилием.	55 МИН.

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING LEVEL 1	Функциональная тренировка для тех, кто хочет плавно войти в тренировочный процесс, включает в себя упражнения на силу, гибкость, скоростно-силовые и кардио-упражнения, кардио-выносливость.	55 МИН.
CROSS TRAINING LEVEL 2	Уделяется большое внимание технике и разбору движений, нацеленных на максимально сбалансированное развитие всех физических качеств.	55 МИН.
FREELETICS	Тренировки для тех, кто хочет привести свое тело в тонус. Упражнения с отягощением веса собственного тела, т.е. гимнастические упражнения (отжимания, подтягивания, приседания и т.д.).	45 МИН.
IRONGYM	Тренировка, альтернативная тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту. Основу составляет работа со свободными весами, направленная на увеличение силы и гипертрофию мышечной ткани.	55 МИН.
TRX / FST PRO	Занятия на тренажере TRX способствуют гармоничному развитию силы мышц относительно друг друга, исключают осевую нагрузку и подходят для людей с любым уровнем физической подготовки.	55 МИН.
OBSTACLE COURSE RACING (OCR)	Новый формат тренировок – это преодоление различных препятствий расположенных на открытом воздухе или в закрытом помещении. Тренировки включают работу с отягощениями (штанги, гантели, гири), гимнастические (отжимания, подтягивания) и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).	55 МИН.
RECOVERY	Это терапевтическая программа для тех, кто имеет различные ограничения по здоровью, связанные с перенесенными операциями, изменениями ОДА, возрастными ограничениями.	55 МИН.
ЛЕНИВАЯ ТРЕНИРОВКА	Переобучаем нервную систему из стресса переходить в состояние расслабления и восстановления. Здесь нет упражнений, а есть движение. Ленивая тренировка подразумевает работу с телом, посредством ленивых движений, самомассаж и МФР, различные способы избавления от болей, а также помогает погрузиться в глубину себя, познать и почувствовать новые возможности своего тела.	55 МИН.