

РАСПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
16:00 СИЛОВОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (ЗАЛ ТЗ)	18:00 КИКБОКСИНГ (7-12 лет)	18:00 БОЕВОЕ САМБО (8-14 лет)	16:00 СИЛОВОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (ЗАЛ ТЗ)	18:00 БОЕВОЕ САМБО (8-14 лет)	17:00 БОКС (4-6 лет)
18:00 БОКС (4-6 лет)	19:00 ТАЙСКИЙ БОКС	19:00 БОЕВОЕ САМБО	18:00 КИКБОКСИНГ (7-12 лет)	19:00 БОЕВОЕ САМБО	18:00 КИКБОКСИНГ (7-12 лет)
19:00 БОКС			19:00 ТАЙСКИЙ БОКС		

ДЕТСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ВЗРОСЛЫЕ ЗАНЯТИЯ

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.

Рекомендован для всех уровней подготовленности.

Взрослое направление - продолжительность урока 60 мин.

Детское направление (5-12 лет) - продолжительность урока 45-50 мин.

ТАЙСКИЙ БОКС - боевое искусство Таиланда.

Поединки в тайском боксе ведутся в полный контакт и по очень жестким правилам. Основу муай-тай составляет ударная техника. Удары противнику наносятся на всех уровнях: в голову, по корпусу, руками и ногами, локтями и коленями.

Рекомендован для всех уровней подготовленности.

Взрослое направление - продолжительность урока 60 мин.

КИКБОКСИНГ (5-12 лет) - спортивное единоборство, которое вобрало в себя многие элементы классической английской школы бокса и традиционного каратэ, а также некоторые элементы тайского бокса и тхэквондо.

Рекомендован для всех уровней подготовленности.

Детское направление (5-12 лет) - продолжительность урока 45-50 мин.

БОЕВОЕ САМБО – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Включает в себя смесь единоборств таких как: дзюдо, вольная борьба, кулачный бой, сумо и др. В боевом самбо можно наносить удары ногами и руками, делая разные приемы – удержание противника, броски, болевое воздействие, иногда даже удушение.

Рекомендован для всех уровней подготовленности.

Взрослое направление - продолжительность урока 60 мин.

Детское направление (8-14 лет) - продолжительность урока 45-50 мин.

Всегда рады видеть Вас на наших занятиях!

