

# РАСПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
18:00 БОКС (5-12 лет)	18:00 КИКБОКСИНГ (5-12 лет)	18:00 ММА (7-14)	18:00 КИКБОКСИНГ (5-12 лет)	18:00 ММА (7-14 лет)	17:00 КИКБОКСИНГ (5-12 лет)
19:00 БОКС	19:00 ТАЙСКИЙ БОКС	19:00 ММА	19:00 ТАЙСКИЙ БОКС	19:00 ММА	

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.

**ММА (Смешанные единоборства)** – это вид спорта, в котором бойцы участвуют в полноконтактных поединках, используя техники бокса, кикбоксинга, карате, муай-тай, джиу джитсу, борьбы и других боевых искусств. ММА бои – это зрелищные спортивные события, поэтому, несмотря на то, что этот вид спорта довольно молодой, он уже завоевал немалую популярность.

**Рекомендован для всех уровней подготовленности.**

Взрослое направление - продолжительность урока 60 мин.

Детское направление (7-14 лет) - продолжительность урока 60 мин.

**Всегда рады видеть Вас на наших занятиях!**

