

ПН | 03.05

ВТ | 04.05

СР | 05.05

ЧТ | 06.05

ПТ | 07.05

СБ | 08.05

ВС | 09.05

	08:00 <b>FREELETICS</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		08:00 <b>OCR</b> Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			
11:00 <b>IRON GYM</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		11:00 <b>CROSS TRAINING 2</b> Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		11:00 <b>CROSS TRAINING 1</b> Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	11:00 <b>CROSS TRAINING 1</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	
12:30 <b>BJJ (GI)-БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ</b> Алексей Глущенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	12:30 <b>BJJ (GI)-БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ</b> Алексей Глущенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	12:30 <b>BJJ (GI)-БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ</b> Алексей Глущенко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ				
	13:00 <b>CROSS TRAINING 1</b> Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	13:00 <b>IRON GYM</b> Алексей Поздняков БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	13:00 <b>CROSS TRAINING 2</b> Кристина Фетюкова БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			
14:00 <b>BOXING</b> Михаил Пинегин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		14:00 <b>BOXING</b> Михаил Пинегин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ			14:00 <b>BOXING ШАРЯДЫ</b> Михаил Пинегин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	
15:00 <b>MMA</b> Александр Шевченко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	15:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> Шамиль Магомедов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	15:00 <b>FREELETICS</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	15:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> Шамиль Магомедов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	15:00 <b>MMA</b> Александр Шевченко БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		
15:00 <b>FREELETICS</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ				15:00 <b>CROSS TRAINING 1</b> Алексей Наумочкин БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		
						17:00 <b>FREELETICS</b> Максим Сараев БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ
<b>NEW</b> 17:00 <b>BOXING KIDS (до 11)</b> Шамиль Магомедов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	17:00 <b>КИКБОКСИНГ KIDS (до 14)</b> Арсен Мусаев БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		17:00 <b>КИКБОКСИНГ KIDS (до 14)</b> Арсен Мусаев БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ	<b>NEW</b> 17:00 <b>BOXING KIDS (до 11)</b> Шамиль Магомедов БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		
				18:00 <b>RECOVERY</b> Ирина Егоркина БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ		




**TRX FUNCTIONAL**

**ПН, СР, ПТ 10.00**  
ТРЕНЕР АНДРЕЙ КАРПИКОВ

- Открытый урок. Вход свободный
- Детские секции
- Дополнительная оплата
- Предварительная запись через сервис-службу/ мобильное приложение

100fit.ru

fitness100

100fit

fitness100

8 495 970 14 14

## БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ UMA

<b>BOXING-СНАРЯДЫ</b>	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.	<b>55 МИН.</b>
<b>BOXING-СПАРРИНГ</b>	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.	<b>55 МИН.</b>
<b>KICKBOXING PRO</b>	Многопрофильная тренировочная программа со спарринг-партнером. Включает функциональную и сложно-координационную нагрузку, которая помогает овладеть основами техники кикбоксинга. Изучение техник работы руками, ногами, коленями.	<b>55 МИН.</b>
<b>KOBUDO</b>	В программу обучения школы входят иай-дзюцу (искусство обнажения меча с последующей атакой), кэн-дзюцу (искусство фехтования мечом), бо-дзюцу (искусство боя длинным шестом), нагината-дзюцу (искусство боя алебардой). На тренировках можно не только освоить технику работы с традиционным самурайским оружием, но и открыть новые горизонты для духовного роста.	<b>55 МИН.</b>
<b>AIKIDO</b>	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.	<b>55 МИН.</b>
<b>MMA</b>	Смешанные Боевые Единоборства. Главная особенность MMA – сочетание техник и приемов из разных видов единоборств. MMA 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.	<b>55 МИН.</b>
<b>BJJ</b>	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	<b>90 МИН.</b>
<b>КИКБОКСИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 14</b>	Кикбоксинг для детей позволяет развивать не только тело, но и дух, отвечая за дисциплинированность, самоконтроль и устойчивость психического здоровья ребенка. Так же тренировка по кикбоксингу формирует физическую, нравственную и культурную стороны жизни ребенка.	<b>55 МИН.</b>

## CROSS TRAINING

<b>CROSS TRAINING LEVEL 1</b>	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.	<b>55 МИН.</b>
<b>CROSS TRAINING LEVEL 2</b>	Уделяется большое внимание технике и разбору движений, нацеленных на максимально сбалансированное развитие всех физических качеств.	<b>55 МИН.</b>
<b>FREELETICS</b>	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.).	<b>45 МИН.</b>
<b>IRONGYM</b>	Тренировка, альтернативная тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту. Основу составляет работа со свободными весами, направленная на увеличение силы и гипертрофию мышечной ткани.	<b>55 МИН.</b>
<b>TRX</b>	Занятия на тренажере TRX способствуют гармоничному развитию силы мышц относительно друг друга, исключают осевую нагрузку и подходят для людей с любым уровнем физической подготовки.	<b>55 МИН.</b>
<b>OBSTACLE COURSE RACING (OCR)</b>	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).	<b>55 МИН.</b>
<b>RECOVERY</b>	Это терапевтическая программа для тех, кто имеет различные ограничения по здоровью, связанные с перенесенными операциями, изменениями ОДА, возрастными ограничениями.	<b>55 МИН.</b>