UMA
Fight & Cross training

ПН | 25.10	ВТ | 26.10	СР | 27.10	ЧТ | 28.10	ПТ | 29.10	СБ | 30.10	ВС | 31.10
	08:00 **FREELETICS** Алексей Наумочкин *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*					
10:00 **TRX FUNCTIONAL** Андрей Карпиков *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*		10:00 **TRX FUNCTIONAL** Андрей Карпиков *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*				
10:00 **IRON GYM** Кристина Фетюкова *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*		10:00 **CROSS TRAINING 2** Кристина Фетюкова *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*				
NEW 17:00 **BJJ KIDS (7-13)** Максим Лакоза *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*	17:00 **KICKBOXING KIDS (до 14)** Арсен Мусаев *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*					
18:00 **FREELETICS** Алексей Наумочкин *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*		18:00 **FREELETICS** Максим Сараев *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*				
19:00 **RECOVERY** Ирина Егоркина *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*	19:00 **CROSS TRAINING 1** Кристина Фетюкова *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*					
19:30 **BOXING** Михаил Пинегин *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*		19:30 **BOXING** Михаил Пинегин *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*				
20:00 **IRON GYM** Алексей Поздняков *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*	20:00 **КИКБОКСИНГ** Нариман Калсынов *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*	20:00 **IRON GYM** Алексей Поздняков *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*				
NEW 20:00 **BJJ** Максим Лакоза *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*	20:00 **TRX BASIC** Андрей Карпиков *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*					
	NEW 21:00 **GRAPPLING** Максим Лакоза *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*					
21:30 **MMA** Александр Шевченко *БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ*						

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

100fit.ru
100fit
8 495 970 14 14
fitness100
fitness100

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ UMA

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.**
GRAPPLING	Грэпплинг – спортивное единоборство, совмещает в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов.	**55 МИН.**
KICKBOXING 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.**
BJJ KIDS 7-13 ЛЕТ	Бразильское джиу-джитсу для детей - словно шахматы на ковре, где многообразие бойцовских техник делает борьбу увлекательной, специальные упражнения улучшают координацию и гибкость, а спаринги на каждой тренировке развивают силу и выносливость. Направление без ударной техники. Тренировки проходят в бойцовском клубе на татами.	**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	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.**