

Наименование	Дни посещения*	Время посещения*
БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА		
Тайский бокс	понедельник, среда, пятница	20-30
MixFight K-1	вторник, четверг, пятница	20-30
Айкидо	вторник	19-00
	Воскресенье	20-00
Капоэйра 1(Начинающие)	вторник	21-00
	пятница	20-00
Капоэйра 2(Продолжающие)	вторник	21-00
	пятница	
Тайцзыцуань	Воскресенье	20-00/21-00
Бокс классический, кикбоксинг	персональные тренировки по предварительной договоренности	
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Crossfit	понедельник -пятница	09-00, 16-00, 18-00, 19-00, 20-00
	Воскресенье	11-00, 12-00
Crossfit on ramp	среда	21-00
	суббота	12-00
Основы тренинга (13-18лет)	понедельник, среда, пятница	17:00
WORKOUT	понедельник, среда	11:00
	суббота	16-00
Street Workout	понедельник, среда, пятница	16-00
Фитнес-Бикини	понедельник-суббота	09-00, 10-00, 14-00, 15-00, 18-00, 20-00
Body Work	понедельник	17-00
	вторник	10-00
	среда	09-00
	четверг	21-00
	суббота	14-00
Cycle	понедельник, среда	12:00
	пятница, воскресенье	10:00
Гиревой спорт-Хвостов Александр	понедельник, среда, пятница	19-00
Гиревой спорт-Виноградов Михаил	вторник, четверг	19-00
Силовое жонглирование и основы гиревого спорта Кулик	понедельник, среда, пятница	16-00
Силовое жонглирование и основы гиревого спорта Синцов	воскресенье	10-00
Фитнес для беременных (от 16 недель)	понедельник, среда, пятница	10-00
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ		
BODYBALET+ MIXDANCE	понедельник	19:30-21:00
	среда	20:00-21:30
	пятница	21:00-22:30
Lady Style(Jazz Funk)	понедельник, пятница	20-00
Воздушные полотна	понедельник, среда, пятница	16-00
	понедельник, четверг	20:00
	Воскресенье	12-00
Танец на пилоне (Pole Dance)	понедельник-суббота	Дневные и вечерние уроки
Парные танцы (со своей парой, по записи)		по записи

* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.

Название	Описание занятий
Айкидо	Современное боевое искусство Японии, на основе техник традиционных школ дзю-дзюцу. Айкидо помогает нормализовать насыщенную стрессами жизнь людей, согласных и принимающих миролюбивую философию этого боевого искусства, лежащую в основе его технической базы.
Капоэйра	Бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство, отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, облием акробатики. Современная капоэйра редко используется в боевых целях.
Растяжка	Растяжка - это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.
WORKOUT	WORKOUT - это физические занятия с выполнением гимнастических элементов (статических и динамических). Основной акцент занятий делается на работу с собственным весом, развитием силы и выносливости.
Фитнес-Бикини	Это направление фитнеса, которое помогает достичь идеальных пропорций тела. Подготовка для девушек, как на соревновательном уровне, так и на уровне хорошего тонуса и идеальной фигуры. Занятия по этой программе дарят не только спортивное тело, но и грациозность, женственность и уверенность в себе.
Crossfit	Программа общефизической подготовки, которая основана на постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью. Занятия улучшают работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывают выносливость, силу, гибкость, мощь, быстроту адаптации к смене нагрузок, баланс и ловкость. Тренировки в зале и на открытом стадионе.
BODYBALET+ MIXDANCE	Данное направление включает в себя элементы классического балета, а также элементы pilates и гимнастики на середине зала (партер). Часть занятий проводятся у балетного станка. В ходе занятия изучаются базовые движения разных танцевальных направлений: СОЛО ЛАТИНА, СОЛО ТАНГО, ДЖАЗ-МОДЕРН, ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ, СТИЛИЗОВАННЫЙ НАРОДНЫЙ (РУССКИЙ, ВОСТОЧНЫЙ, ИСПАНСКИЙ, ЦЫГАНСКИЙ и пр.), LADY'S DANCE (СТРИППЛАСТИКА). Длительность 1.5 часа.
Воздушная гимнастика	Разновидность цирковой воздушной гимнастики. Гимнастические элементы выполняются на двух полотнах большой длины, как связанных вместе, так и несоединенных между собой. Это необычный и очень интересный вид спорта и танца! Танец на полотнах - это эксклюзивное искусство, которое покоряет сердца и заставляет зрителей, восхищённо рукоплескать каждому изумительному трюку, исполняемому в воздухе.
Pole dance- танец на пилоне	Танец признан видом фитнеса, основанном на аэробных и анаэробных упражнениях, где пилон используется как "тренажер". Система тренировок включает в себя как занятия на пилоне, так и специальную растяжку для достижения максимально красивого исполнения танца.
Lady Style	Lady - Style - это танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Ragga, Strip dance и других танцев. Это танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными.
ТАЙСКИЙ БОКС	Взрывная и эффективная техника нанесения ударов ногами, локтями и коленями. Тайский бокс — система, позволяющая человеку в максимально короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а также рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.
MIX FIGHT K-1	Система полно-контактного рукопашного боя, позволяющая вести бой на любой дистанции и с помощью любых техник. Для достижения победы спортсмен может применять технику борьбы и ударную технику, разрешены все удары и приемы, использующихся в различных видах боевых единоборств.
KETTLEBELL FIT	Секция гиревого спорта для мужчин и женщин. Занятия в секции позволяют сформировать мышечный корсет без использования субмаксимальных нагрузок, увеличить функциональную готовность, натренировать сердечно-сосудистую систему организма. Передовые методики тренировок от самых лучших тренеров мира!
ТАЙЦЫЦУАНЬ	Китайская гимнастика, в основе которой лежит боевое искусство. Все движения выполняются медленно и плавно. Доступна в любом возрасте. Во время тренировок идет освоение базовых навыков Цигун. Способствует улучшению физического здоровья, снятию психологического стресса, нормализует общий энергетический баланс организма.
Основы тренинга	Основная цель секции: обучить и показать правильную технику выполнения базовых упражнений и работе на тренажерах на все группы мышц, для дальнейшей возможности грамотно тренироваться самостоятельно
Cycle	Является аэробным видом спорта, поэтому он развивает работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы, повышает выносливость, укрепляет мышцы и позволяет сбросить лишний вес. Еще один плюс — это снятие эмоционального стресса.
Body Work	Это комбинация различных видов нагрузки, которая позволяет поддержать отличную форму тела и обрести тонус мышц; подходит для новичков и профи; индивидуальная программа, исходя из физических и физиологических особенностей; опытный тренер; снятие зажимов и усталости после работы; снятие эмоционального напряжения; Хотите обрести стройную фигуру и всегда держать свои мышцы в тонусе? Тогда занятия Body Work созданы для вас!
Силовое жонглирование и основы гиревого спорта	Представляет собой систему упражнений с гирями, направленную на развитие физических способностей, совершенствование мускулатуры тела и формирование гармоничного телосложения. Композиционная целостность и артистичность выступлений дает возможность самовыразиться, что способствует росту популярности СЖГ среди молодежи и получил широкое распространение среди женщин.