

<b>Секции клуба</b>		<b>ВЗРОСЛЫЕ</b>
		от 16 лет.
Наименование	Дни посещения*	Время
<b>БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА</b>		
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>	понедельник, среда, пятница	20-30
	вторник, четверг, пятница	20-30
	понедельник, среда, пятница	07-30
<b>ТАЙЦЫЦУАНЬ</b>	воскресенье	20-00/21-00
<b>БОКС</b>	понедельник, среда, пятница	20-30
<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<b>Парная растяжка</b>	среда	21:30-23:00
<b>БОДИФЛЕКС</b>	понедельник, пятница	09-00
<b>Фитнес-Бикини</b>	понедельник-суббота	09-30, 10-30, 11-00, 14-00, 15-00, 19-00, 20-00
<b>Фитнес для беременных (от 16 недель)</b>	вторник, четверг	11-00
<b>МАМА И МАЛЫШ</b>	понедельник, среда, пятница	10-00
<b>ФЕЙСФОРМИНГ</b>	среда	09-00
	суббота	10-00
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b>		
<b>ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА (смешанная)-----</b>	вторник	21-00
	четверг	19-00, 21-00
	воскресенье	12-00, 13-00
<b>BODYBALLET &amp; Barre</b>	понедельник, среда, пятница	19:00-20:30
<b>Бачата lady</b>	вторник, четверг	20-00
<b>Танец на пилоне (Pole Dance)</b>	пн, вт, чт, пт, сб	
* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.		
<b>ЗВОНИ: 955-77-90 ПРИХОДИ: пр. Науки, 10 СМОТРИ: <a href="http://www.eurofitclub.ru">www.eurofitclub.ru</a></b>		

Спортивно-оздоровительный клуб

Название	Описание занятий
<b>Капоэйра</b>	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, обилием акробатики. Современная капоэйра редко используется в боевых целях.
<b>ТАЙЦЫЦУАНЬ</b>	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.
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>	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.
<b>MIX FIGHT К-1</b>	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.
<b>Бокс классический</b>	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.
<b>БАЧАТА lady</b>	Танцевальные занятия для девушек, направленные на развитие: техники, пластики, чувства ритма и музыкальности. В танце используется множество волн, восьмерок и прочих движений бедрами. Ставится хореография рук. Навыки, приобретенные на занятиях, девушка может использовать и для своего танца в паре.
<b>БАЧАТА парная</b>	Это танец романтический, для него характерны довольно простой ритм и относительно несложные базовые шаги и повороты. Однако к кажущейся простоте нужно еще добавить пластику тела, чтобы танец выглядел по-настоящему эффективным, и освоить основы ведения или ведомости, чтобы достичь взаимопонимания между партнером и партнершей.
<b>БОДИФЛЕКС</b>	Во время занятия Бодифлекс: Вы дышите специальным глубоким дыханием, которое активно насыщает кровь кислородом, и выполняете статические физические упражнения; Ускоряется обмен веществ; Во время тренировки постоянно работает глубокая поперечная мышца живота, которая делает фигуру подтянутой; Уменьшается объем желудка и снижается аппетит; Появляется больше энергии и ощущение тепла в теле. Легче переносится питательная зима.
<b>Растяжка</b>	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.
<b>Гимнастика</b>	Утренняя гимнастика
<b>Мама и малыш</b>	Тренировки секции "мама и малыш" представляют собой комплекс многочисленных упражнений для всех групп мышц, где в качестве отягощения выступает ваш ребенок. Фитнес для двоих помогает восстановить фигуру после родов, улучшить самочувствие, при этом маме не нужно расставаться с ребенком.
<b>Фитнес для беременных</b>	Специально разработанные программы для женщин, вынашивающих ребенка, которые помогают им сохранить тело в хорошей физической форме, подготовиться к родам, ускорить возвращение к родовым формам после появления малыша на свет.
<b>BODYBALLET &amp; BARRE</b>	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 LADY'S DANCE (СТРИПЛАСТИКА). Длительность 1.5 часа.
<b>Pole dance- танец на пилоне</b>	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.
<b>Реггетон</b>	Возник этот танец на основе регги, хип-хопа, дансхолла. Ну и, конечно, огромное влияние на него оказали латиноамериканские мотивы. Его основу составляют ритмичные движения телом, бедрами, грудью, волны, повороты, вращения, потрясывания. Нередко встречаются и акробатические движения. Научиться танцу реггетон может каждый. Все, что вам понадобится для начала обучения, – это удобная одежда, которая не будет сковывать движения. Попробуйте!
<b>BodyFit</b>	Является разновидностью традиционного Фитнеса, цель которого - пропорциональное развитие всего тела. На занятиях Бодифит внимание акцентируется на выполнении специальных силовых упражнений, которые позволяют развивать отдельные группы мышц, благодаря чему со временем тело приобретает идеальные пропорции.
<b>Фитнес-Бикини</b>	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.
<b>Фейсформинг</b>	Система упражнений для мышц лица благодаря которой мышцы лица остаются в тонусе. Эффективно противостоит возрастным изменениям.

**ЗВОНИ: 955-77-90**

**ПРИХОДИ: пр. Науки, 10**

**СМОТРИ: [www.eurofitclub.ru](http://www.eurofitclub.ru)**