

от 16 лет.

Наименование

Дни посещения*

Время посещения*

БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА

| | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------|
| МIX FIGHT К-1 | пн-пт | 20-30 |
| ТАЙСКИЙ БОКС | понедельник, среда, пятница | 20:30 - 22:00 |
| | вторник, четверг (Петр) | 20:30 - 21:30 |
| | воскресенье (Петр) | 08-00 |
| ТАЙЦЗЫЦУАНЬ | воскресенье | 19-30/20-30 |
| БОКС | понедельник, среда, пятница | 20-30 |

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | |
|--|-----------------------------|---------------|
| Фитнес-Бикини (расписание уточнять, по записи) | вторник | 19-00 |
| | четверг | 20-00 |
| | суббота | 11-00, 13-00 |
| Фитнес для беременных (от 16 недель) | вторник, пятница | 11-00 |
| МАМА И МАЛЫШ (расписание уточнять, по записи) | понедельник, среда, пятница | 10-00 |
| АТЛЕТИЗМ (10-18 лет) тренер Владислав | понедельник, среда, пятница | 17:00 |
| АТЛЕТИЗМ (10-18 лет) тренер Мария | вторник, четверг/суббота | 18:00 / 17:00 |

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|
| BODYBALLET +Mixdance | понедельник, среда, пятница | 19-00 |
| Hip-hop (10-18 лет) | вторник, пятница | 16:30-18:00 |

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

ЗВОНИ: 955-77-90 ПРИХОДИ: пр. Науки, 10 СМОТРИ: www.eurofitclub.ru

| ★ ЕВРОФИТНЕС ★ | Описание занятий | |
|--------------------------------|---|---|
| Спортивно-оздоровительный клуб | | |
| Название | Описание занятий | |
| 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. | |
| 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. | |
| Бокс классический | 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. | |
| Мама и малыш | 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. | |
| Фитнес для беременных | Специально разработанные программы для женщин, вынашивающих ребенка, которые помогают им сохранить тело в хорошей физической форме, подготовиться к родам, ускорить возвращение к дородовым формам после появления малыша на свет. | |
| BODYBALLET +Mixdance | Данное направление включает в себя элементы классического балета, а также элементы pilates и гимнастики на середине зала(партер). Часть занятий проводится у балетного станка. В ходе занятия изучаются базовые движения разных танцевальных направлений: СОЛО ЛАТИНА, СОЛО ТАНГО , ДЖАЗ-МОДЕРН, ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ LADY'S DANCE (СТРИППЛАСТИКА). Длительность 1.5 часа. | |
| 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. | |
| Hip-hop | Занятие направлено на формирование двигательных навыков, развитие грациозности, пластики, красоты движений и чувства ритма. | |
| ЗВОНИ: 955-77-90 | ПРИХОДИ: пр. Науки, 10 | СМОТРИ: www.eurofitclub.ru |