

Расписание взрослых секционных программ «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
14:00		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин	
19:00	КИКВОХИНГ Зал единоборств 55 мин	ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин	КИКВОХИНГ Зал единоборств 55 мин	ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин			ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин
20:00	Тайский Бокс \$ Зал единоборств 85 мин		ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин		ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин		
20:30	ФУТБОЛ Игровой зал 85мин	ВОЛЕЙБОЛ \$ Игровой зал 85мин		ВОЛЕЙБОЛ \$ Игровой зал 85мин	ФУТБОЛ Игровой зал 85мин		
21:00	✓ STRIP \$ 18+ Зал №1 55 мин			✓ STRIP \$ 18+ Зал №1 55 мин		Телефон для справок: 205-01-11	

✓ - количество мест ограничено (запись у администратора рецепции в день тренировки)

\$ - платные услуги по предварительной записи

ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

АКВА МАМА - подготовка к рождению малыша и получение физической нагрузки, которая создаст хорошее настроение, укрепит иммунитет, поддержит общий тонус организма и позволит маме легко восстановиться после родов.

КИКВОХИНГ - спортивное единоборство, в котором разрешены удары руками и ногами с использованием боксёрских перчаток.

ТАЙСКИЙ БОКС – (Муай Тай) боевое искусство Таиланда. В тренировочный процесс входит отработка ударов кулаком, ступней, локтем, коленом. Именно такие особенности дают этому искусству второе название: «Бой 8 конечностей».

ФУТБОЛ – командная игра, в которой целью является забить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем команда соперника. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

ВОЛЕЙБОЛ - командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

STRIP – во время занятия разучиваются танцевальные движения, отличающиеся особой женственностью и чувственностью.