



Расписание единоборств, Взрослое.

Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
09:00		Ушу. Тай-Чи Утренняя оздоровитель ная зарядка 14+ 60мин.		Ушу. Тай-Чи Утренняя оздоровитель ная зарядка 14+ 60мин.			
11:00						УШУ – Бесплатны е занятия. 1-час.	Тайский Бокс – Бесплатные Занятия. 1-час.
18:00							
19:00							
20:00	Тайский бокс. 14+ Взрослые. 90мин.	УШУ Традиционно -прикладное 14+ 90мин.	Тайский бокс. 14+ Взрослые. 90мин.	УШУ Традиционно -прикладное 14+ 90мин.	Тайский бокс. 14+ Взрослые. 90мин.		
21:30	Бокс 14+ Взрослые. 90мин.		Бокс 14+ Взрослые. 90мин.		Бокс 14+ Взрослые. 90мин.		

Занятия в ячейках выделенных цветом являются БЕСПЛАТНЫМИ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА!

Описание:

Тайский бокс, или **муай-тай** — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства – Свободный бой. Кулачный бой, как разновидность соревновательного поединка. Особенной отличительной его чертой, помимо ударов ногами и руками, является наличие ударов локтями и коленями, захватов и бросков.

УШУ- прежде чем пойти заниматься УШУ, нужно четко понять какие цели вы преследуете. Затем нужно понять какое из направлений преподают в той школе, куда вы обратились. Не надо стесняться задавать вопросы тренеру. Важно понять какое направление практикуется в данном месте.

А практиковаться может только следующее:

1. **Спортивное Таолу**, куда относятся специально созданные стили а также спортивные комплексы с оружием, длинным или коротким. Все это выступления, специально подобранные для соревнований, отличающиеся сверхчистотой движений, красочностью и высокой акробатикой на серьезном уровне подготовки.
2. **Искусство Спортивно-традиционного поединка**. Это техника свободного боя на специальном помосте или на ринге по определенным правилам, которые на самом деле во многом и отличают данное направление от других смежных видов единоборств. Данное направление характеризуется высокой эффективностью и довольно широким разнообразием техник боя.
3. **Традиционно-прикладные, стили УШУ**, где вам предстоит изучить настоящий стиль воинского искусства, пришедший из глубины веков и сохранивший все элементы эффективности касаясь боя, оздоровления и практик для развития сознания. Здесь вам предстоит кропотливая работа над базой, изучение комплексов разной направленности — как боевой, так и оздоровительной. Это, пожалуй, самое сложное направление. И здесь больше всего подводных камней. Так или иначе, приготовьтесь к кропотливому труду.

Профессиональные секции Тайский бокс, УШУ.

Скидка для членов клуба на секции 20%

Расписание по единоборствам. Детское

Понедельник.

18:00 – Тайский бокс, возраст 4-10 лет. 1- час

19:00 – Тайский бокс, возраст 11-13 лет. 1- час

Вторник.

17:00 – Ушу (Спортивное), возраст 4-10 лет. 1- час

18:00 – Ушу (Традиционное), возраст 11-13 лет. 1- час

Среда.

18:00 – Тайский бокс, возраст 4-10 лет. 1- час

19:00 – Тайский бокс, возраст 11-13 лет. 1- час

Четверг.

17:00 – Ушу (Спортивное), возраст 4-10 лет. 1- час

18:00 – Ушу (Традиционное), возраст 11-13 лет. 1- час

Пятница.

18:00 – Тайский бокс, возраст 4-10 лет. 1- час

19:00 – Тайский бокс, возраст 11-13 лет. 1- час

Суббота.

11:00 – Ушу (Бесплатные тренировки) 1- час

Воскресенье.

11:00 – Тайский бокс (Бесплатные тренировки) 1- час