

# РАСПИСАНИЕ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
7:30	Смешанные единоборства (Влад) ММА		Смешанные единоборства (Влад) ММА		Смешанные единоборства (Влад) ММА	
8:00	Бокс девушки (Александр)		Бокс девушки (Александр)		Бокс девушки (Александр)	
9:00	Функциональный тренинг (Олег)		Функциональный тренинг (Олег)		Функциональный тренинг (Олег)	
	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	Бокс (Богдан)	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	Бокс (Богдан)	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	
10:00	Функциональный тренинг ПРОФИ (Олег)	Функциональный тренинг ПРОФИ (Олег)	Функциональный тренинг ПРОФИ (Олег)	Функциональный тренинг ПРОФИ (Олег)	Функциональный тренинг ПРОФИ (Олег)	
11:00	ММА ПРОФИ борьба (Юсуп)	ММА ПРОФИ спарринг(Андрей)	ММА ПРОФИ борьба (Юсуп)		ММА ПРОФИ борьба (Влад)	Бокс (Богдан)
13:00						ММА ПРОФИ борьба (Юсуп)
17:30	ММА ПРОФИ бокс (Анатолий)	ММА ПРОФИ борьба (Влад)	ММА ПРОФИ бокс (Анатолий)	ММА ПРОФИ тайский бокс (Заур)	ММА ПРОФИ бокс спарринг (Анатолий)	Смешанные единоборства (Влад)
18:00	Функциональный тренинг (Екатерина)		Функциональный тренинг (Екатерина)		Функциональный тренинг (Екатерина)	
19:00	Смешанные единоборства (Влад) ММА	Смешанные единоборства (Юсуп) ММА	Смешанные единоборства (Влад) ММА	Смешанные единоборства (Юсуп) ММА	Смешанные единоборства (Влад) ММА	Смешанные единоборства (Юсуп) ММА
19:30	Функциональный тренинг (Екатерина)		Функциональный тренинг (Екатерина)		Функциональный тренинг (Екатерина)	
20:00	Бокс (Александр)	Тайский Бокс (Тамерлан)	Бокс (Александр)	Тайский Бокс (Тамерлан)	Бокс (Александр)	Тайский Бокс (Тамерлан)
20:30	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	Смешанные единоборства (Влад)	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	Смешанные единоборства (Влад)	Смешанные единоборства (Юсуп) VJJ	

*Продолжительность тренировок 1 час 30 мин; Функциональный тренинг 1 час*

## ВНИМАНИЕ!!!

Проводятся **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ** по всем видам единоборств и кросс-фиту!

*По интересующим вопросам обращаться по тел.*

**8 (495) 505-00-53**