|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **10-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14-00** |  |  |  |  |  | **Тайский Бокс****Муай-тай****Кирилл** |  |
| **15-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16-00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17-30** | **БОКС****Подростки/****ДетиАлександр** | **Женский бокс Лазарь** | **БОКС*****Подростки/Дети*** **Александр** | **Женский бокс Лазарь** | **БОКС*****Подростки / Дети*****Александр** |  |  |
| **18-00** | **Кикбоксинг****Виталий** | **18.00****Силовая****Body Pump****(женщины)** Людмила | **Кикбоксинг****Виталий** | **18.00****Силовая** **Body Pump** **(женщины)****Людмила** | **Кикбоксинг****Виталий** | **Уважаемые клиенты!** На все услуги боксерского клуба ведется предварительная запись. Об отмене или переносе визита необходимо сообщить заранее.**Наши контакты: тел 339-515**г.Ярославль, пер. Первомайский, д.2Аздание гостиницы "Ибис"**www.rockyclub.ru** |
| **18.30****Силовая****Body Pump****(женщины)**Людмила | **18.30****Силовая** **Body Pump** **(женщины)**Людмила |
| **19-00** | **19.00****Бокс начальный уровень** **Андрей** | **18-30****Смешанные****Джиу-джитсу****Кобудо****Александр** | **19.00****Бокс начальный уровень** **Андрей** | **18-30****Смешанные****Джиу-джитсу****Кобудо****Александр** | **19.00****Бокс начальный уровень****Андрей** |
| **20-00** | **БОКС****продвинутый** **Виктор** | **Тайский Бокс****Муай-Тай****Кирилл** | **Бокс****Продвинутый****Виктор** | **Тайский Бокс****Муай-Тай** **Кирилл** | **Бокс****продвинутый** **Виктор** |

****

 **РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

**Боксерский клуб «Рокки»**

**УСЛУГИ**

**БОКСЕРСКОГО КЛУБА "ROCKY"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Индивидуальные****тренировки** | Подходят тем: * Кому только предстоит освоить азы боксерской техники;
* Кто чувствует себя наиболее уверенно в конфиденциальной обстановке, наедине со своим тренером.
* Кто очень занят, поскольку такой формат занятий предполагает возможность индивидуально устанавливать время их проведения.
* Кто уже успешно освоил базовые техники, чувствует себя достаточно подготовлено и хочет расти дальше;

Опытные тренеры боксерского клуба "Rocky" составят для Вас персональную программу, с учетом Ваших физических возможностей, навыков и тех задач, которые Вы сами поставили перед собой. |
| **Групповые тренировки** | Отличная и доступная возможность привести себя в форму - групповая тренировка, в которой участвуют до 8 человек. В таком коллективе под тщательным наблюдением опытного тренера можно успешно осваивать основные техники и приёмы выбранного вида спорта. Присутствие на занятиях других участников позволяет на деле проверить свои силы и навыки с разными партнерами. |
| **Мини - группы** | Подходят тем, кто хочет быстро и качественно освоить технику единоборств. Занятия в этих группах строятся по принципу индивидуальной тренировки. Тренировка проводится в удобное для вас время. Количество участвующих в группе 3-5 человек. |

**Групповые тренировки**

|  |  |
| --- | --- |
| **БОКС** | Включает в себя основы техники бокса – удары руками, работа корпуса, общая физическая подготовка (прыжки со скакалкой, бег, упражнения на пресс). |
| **Тайский бокс** | "Бой восьми конечностей", т.к. можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями , локтями и коленями. |
| **Функциональный****тренинг** | Общая физическая подготовка направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). Включает в себя работу с различными свободными весами (гантели, медицин болы , эспандеры), работу на снарядахTRX. |

**СТОИМОСТЬ УСЛУГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **время** | **кол-во** | **Цена, руб.** | **Семья** |
| 1 | Персональная тренировка | 30 мин | 1 | 300 |
| 2 | Персональная тренировка | 60 мин | 1 | 500 |
| от 4 | 1900 (475) | 1800 (450) |
| от 8 | 3600 (450) | 3400 (425) |
| **от 50** | **20000 (400)** |
| 3 | Персональная тренировка | 90 мин | 1 | 600 |
| от 4 | 2280 (570) | 2160 (540) |
| от 8 | 4320 (540) | 4080 (510) |
| **от 50** | **24000 (480)** |
| 4 | Абонемент (групповые тренировки) | 60 мин | 1 | 250 |
| от 4 | 950 (237,5) | 900 (225) |
| от 8 | 1800 (225) | 1700 (212,5) |
| **от 50** | **10000 (200)** |
| 5 | VIP-группа (3-5 чел.) | 60 мин | 1 | 300 |
| 6 | Свободное посещение | 60 мин | 1 | 200 |
| от 4 | 760 (190) |
| от 8 | 1440 (180) |
| от 50 | 8000 (160) |

**Детские тренировки\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **время** | **кол-во** | **Цена, руб.** |
| 1 | Абонемент | 60 мин | 1 | 200 |
| 4 | 760 (190) |
| 8 | 1440 (180) |
| 12 | 1920 (160) |

**\* скидки на детские тренировки не распространяются**

**Дополнительные услуги**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Ед.изм** | **Цена, руб.** |
| 1 | Аренда полотенца | 1 шт | 40 |
| 2 | Аренда ящика на 1 месяц | 1 шт | 500 |
| 3 | Тапки одноразовые | 1 пара | 30 |

**КОРПОРАЦИЯ (от 5 человек, при условии несения всей суммы за группу) -10% от стоимости всех абонементов (кроме от 50 занятий)**