|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.2А  здание 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)**