



Расписание занятий

Спортивная студия единоборств и кроссфита для взрослых и детей от 5 лет

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
8:00	Crossfit+функционал (Дима)		Crossfit+функционал (Дима)		Crossfit+функционал (Дима)		
9:00	АРБ с элементами самообороны (Дима)	CROSSFIT(Гриша)	АРБ с элементами самообороны (Дима)	CROSSFIT(Гриша)	АРБ с элементами самообороны (Дима)		
10:00						ММА дети (Гриша) Бокс дети (Паша)	
11:00						CROSSFIT (ON RAMP) (Гриша) Бокс (Магомед)	
12:00	Jiu-jitsu (Дима)	Grappling (Дима)	Jiu-jitsu (Дима)	Grappling (Дима)	Jiu-jitsu (Дима)	CrossFit (Гриша)	
12:30						АРБ с элементами самообороны дети (Дима)	
13:00							Тай. Бокс девушек (Юлия) Тай.бо дети (Артемий)
13:30						АРБ с элементами самообороны (Дима)	
15:30							
16:00	Бокс дети 5+(Леша)	Бокс дети (Паша)	Бокс дети 5+ (Леша)	Бокс дети (Паша)	Бокс дети 5+ (Леша)	Бокс + Функционал (Стас)	Бокс + Функционал (Стас)
17:00	Кикбоксинг дети (Леша)	АРБ с элементами самообороны дети (Дима)	Кикбоксинг дети (Леша)	АРБ с элементами самообороны дети (Дима)	Кикбоксинг дети (Леша)	Тайский бокс девушки (Юлия)	
	ВЈЈ дети (Дима)		ВЈЈ дети (Дима)		ВЈЈ дети (Дима)		
17:30		ММА дети (Гриша)		ММА дети (Гриша)			
18:00	Фитбокс взр (Леша)	АРБ с элементами самообороны (Дима)	Фитбокс взр (Леша)	АРБ с элементами самообороны (Дима)	Фитбокс взр (Леша)		
	ММА(Никита)		ММА(Никита) Тай.бо дети (Артемий)		ММА(Никита)		
18:30		CROSSFIT (ON RAMP) (Гриша)		CROSSFIT (ON RAMP) (Гриша)		Jiu-jitsu (Дима)	
19:00	FIGHT&CROSSFIT (Никита) Бокс взр (Леша)		FIGHT&CROSSFIT (Никита) Бокс взр (Леша)		FIGHT&CROSSFIT (Никита) Бокс взр (Леша)		
19:30		Бокс (Магомед) CROSSFIT(Гриша)		Бокс (Магомед) CROSSFIT(Гриша)			
20:00							
20:15	ММА (Артур)		ММА(Артур)		Тайский Бокс (Никита)		
	Тайский Бокс (Никита)		Тайский бокс (Никита)				
20:30		Jiu-jitsu (Дима)		Jiu-jitsu (Дима)	Бокс (Паша)		
		Бокс (Паша)		Бокс (Паша)			
20:45			Тайский бокс девушки (Юлия)				