

БОКС

Специальная обучающая групповая тренировка, направленная на освоение и совершенствование техники бокса, развитие координации, выносливости, реакции, скоростно-силовых возможностей организма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

МУАЙ-ТАЙ

В переводе означает «свободный бой» – древнее боевое искусство Таиланда, которое стало популярным во всем мире. В муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями и проводить приемы в захвате. Тренировка высокой интенсивности, для всех уровней подготовленности.

MIX FIGHT

Смешанный бой, представляет собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. Является полно контактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Тренировка высокой интенсивности.

ГРЭППЛИНГ

Это гибридное спортивное единоборство, включающее в себя приемы и техники различных видов спортивной борьбы, джиу-джитсу, боевого самбо и других видов спортивных единоборств. Искусство грэпплинга состоит в том, чтобы вынудить противника сдаться с помощью применения техники болевых воздействий на суставы рук и ног, а так же различных удушающих приемов. Грэпплинг является одной из важнейших составляющих в практике Смешанных боевых искусств (ММА), а также признан эффективной системой самообороны.

ММА

От английского - Mixed Martial Arts — боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полно контактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

КРОССФИТ

Кроссфит это программа силовых упражнений состоящая из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения отличаются повышенной интенсивностью. Рекомендуется для высокого уровня подготовленности.