



Центр единоборств "БЕЛЫЙ ЛОТОС"
 Москва, 26 Бакинских Комиссаров, дом 5
 тел: (495) 540-50-04
 e-mail: info@boxland.ru
WWW.BOXLAND.RU

ГРУППА		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	тренер
ВЗРОСЛЫЕ ГРУППЫ									
КИКБОКСИНГ/К1/ТАЙСКИЙ БОКС	группа №1	9:30-11:00		9:30-11:00		9:30-11:00			Шумаков В.С.
	Группа №2	19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30			
	группа №3	20:30-22:00		20:30-22:00		20:30-22:00			
	группа №4	22:00-23:30		22:00-23:30		22:00-23:30			
БОКС	группа №1	8:00-9:30		8:00-9:30		8:00-9:30			Обмочевский Ю.Н.
	группа №2	18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00			Закамсков А.В.
	группа №4		19:00-20:30		19:00-20:30		12:00-13:30		
	группа №3	20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30			
	группа №5		20:30-22:00		20:30-22:00		12:00-13:30		
	группа №6		22:00-23:30		22:00-23:30				
СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ММА) /Боевое самбо	группа №1								Таибов А.Р.
	группа №2		19:30-21:00		19:30-21:00		12:00-13:30		
	группа №3		21:00-22:30		21:00-22:30				
ТХЭКВОН-ДО (ITF)			19:30-21:00		19:30-21:00		11:30-13:00		Макаров А. А.
БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ/ГРЭППЛИНГ		20:30-22:00		20:30-22:00		20:30-22:00			Руднев О.И.
Самбо /Дзюдо/джиуДжитсу		19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30			Чистов М.Ю.
КРОССФИТ	группа №1	19:00-20:00		19:00-20:00		19:00-20:00			Хныкин К.
	Группа №2	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00			
	Группа №3		9:00-10:00		9:00-10:00		09:00-10:00		Могиленко А.
Стрип-пластика		19:00-20:00		19:00-20:00					Скорород А.Г.
Баланс (интенсив)		20:00-21:00		20:00-21:00					Скорород А.Г.
Стретчинг		21:00-22:00		21:00-22:00					Скорород А.Г.