



**БЕЛЫЙ
ЛОТОС**
ЦЕНТР ЕДИНОБОРСТВ

Центр единоборств "БЕЛЫЙ ЛОТОС"
Москва, 26 Бакинских Комиссаров, дом 5
тел: (495) 540-50-04 Моб. +7(925) 505-06-23
e-mail: info@boxland.ru
WWW.BOXLAND.RU

РАСПИСАНИЕ НА МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

ГРУППА	01 05 21	ВС	03 05 21	04 05 21	05 05 21	06 05 21	07 05 21	08 05 21	ВС	10 05 21	Тренер
	Суббота		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		Понедельник	
КИКБОКСИНГ/К1/ТАЙСКИЙ БОКС	Общая		12:00-13:30		19:00-20:30		19:00-20:30			12:00-13:30	Шумаков В.С.
БОКС	Утро				8:00-9:30		8:00-9:30			12:00-13:30	Обмочевский Ю.Н
	Дети 8-17 лет	12:00-13:30	12:00-13:30	19:00-20:00	17:00-18:30	19:00-20:00	17:00-18:30	12:00-13:30			Закамсков А.В.
	Вечер				18:30-20:00		18:30-20:00				
СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ММА) /Боевое самбо	Дети 5-13 лет	12:00-13:30		16:30-18:00		16:30-18:00		12:00-13:30			Таибов А.Р.
	юниоры 14-17 лет	13:30-15:00		19:30-21:00		19:30-21:00		13:30-15:00			
	Взрослые										
БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ	Общая		12:30-14:00		19:15-20:45		19:15-20:45			12:30-14:00	Ше Минсу
ОФП с элементами единоборств		11:00-11:40		16:00-16:40		16:00-16:40		11:00-11:40			Алиев Р.К.
ТХЭКВОН-ДО	Дети 5-7 лет	12:00-13:30		17:00-18:00		17:00-18:00		12:00-13:30			
	8 лет и старше			18:00-19:30		18:00-19:30					
КРОССФИТ	Общая	09:00-10:00	11:00-12:00	09:00-10:00	19:00-20:00 20:00-21:00	09:00-10:00	19:00-20:00 20:00-21:00	09:00-10:00		11:00-12:00	Могиленко А.В.
САМБО/ДЗЮДО	Дети 5-8 лет		09:30-10:45		16:30-17:45		16:30-17:45			09:30-10:45	Чистов М.Ю.
	9 лет и старше		10:45-12:15		17:45-19:15		17:45-19:15			10:45-12:15	
Стрип-пластика			11:00-12:00		11:00-12:00						Скороход А.Г.
Женский фитнес		12:00-13:00	12:00-13:00					12:00-13:00			Катасонова Н.
				20:00-21:00		20:00-21:00	11:00-12:00		11:00-12:00	Тягихина Л.	
Стретчинг		13:00-14:00	13:00-14:00		13:00-14:00						Скороход А.Г.
							13:00-14:00		13:00-14:00	Катасонова Н.	
Восточные танцы				21:00-22:00		21:00-22:00	12:00-13:00			12:00-13:00	Тягихина Л.
				19:00-21:00		19:00-21:00				19:00-21:00	Катрин Азента
Детская хореография	Группа 1			16:30-17:30		16:30-17:30					Сазонова К.
	Группа 2			17:30-18:30		17:30-18:30					